

**
Přednáška se CVIČENÍM na téma**

**FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ I.**

**PÁTEK 21.2.2025 od 16 h. (cca 2,5 - 3 h.)**
**Cena: Kč 1.290,--
Kde: studio Zdravý pohyb ČB, Chelčického 123/6, Č. Budějovice**

Určeno pro všechny, kteří chtějí zlepšit činnost dýchání a umět lépe regenerovat funkce v těle, změnit návyky špatného dýchání, dušnosti, zadýchávání, zmírnit ataky, astmatických projevů, špatné koncentrace, spánkové apnoe, častého zívání, neprokrvování končetin, regenerace po covidu, aj. aj...

První část FUNKČNÍHO DÝCHÁNÍ I. – teoretický úvod, úvodní dotazník, testování ve statice i dynamice, měření + praxe cviků pro část I. Obdržíte manuál cviků na doma. Možnost pokračování – v návaznosti na přednášku se cvičením FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ II. – více praxe.

**Ing. Jitka Moulisová**

Instruktor MAT Pilates BBU
Pohybový specialista IQ pohyb
DNS trenér prof. Pavla Koláře
Absolvent Strukturální Pohybové Integrace IQ pohyb
vč. Herniace meziobratlových disků a bolesti zad,
Dech a diastáza, Diagnostika
Spiraldynamik®Basic Move
Fascie Dr. Robert Schleip
Instruktor Něžná náruč rodičů Evy Kiedroňové
Absolvent instruktorského kurzu Oxygen Advantage®

+ dalších přes 100 českých i zahraničních workshopů

15 let lektorských zkušeností v oboru zdravého pohybu