

MyREFRESH ukázkový workshop

ZDRAVÁ ZÁDA - VŠÍMAVOST K TĚLU

srdečně vás zveme **ve středu 28.11., 18.30- 20 hod.**

Centrum Klimentská, místnost "Krb", Klimentská 1443/50

Proč přijít:

Trápí bolest zad Vás i Vaše kolegy? Bolavá záda jsou druhou nejčastější příčinou návštěv u lékaře i druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti.

Zažijte prevenci.

Kombinace mindfulness (všímavosti) a interaktivního workshopu vhodného pro kohokoli, kdo tráví většinu dne v sedu. Získáte praktické tipy, co udělat proto, abyste se mohli plně věnovat práci i zábavě a nerušila vás bolest.

Natrénujete si správný sed u PC. Vyzkoušíte rychlá ulevující cvičení.

Workshop povede:



Martina Chalupníková- zkušená fyzioterapeutka. Učí lidi uvědomovat si své tělo, aby bylo v dobré formě a nebolelo. Lektorka vědomého dýchání.

Registrujte se [zde](#).

Kapacita je omezena na 15 míst.

Workshop je zdarma.

Těšíme se na Vás!

MyRefresh

