

NESMĚŇKA pořádá:

jóga a fascie/workshop

s fyzioterapeutkou a cvičitelkou jógy



27. březen 2022, 10-17h

České Budějovice, Centrum Elijana, Riegrova 1816/3A

Cena 1090 Kč (zahrnuje oběd)

Jemná jógová praxe se zaměřením na funkci fascií a jejich následné ovlivňování činnosti vnitřních orgánů. Nahlédneme do oblasti břišní, hrudní a lebeční dutiny. Dotkneme se jizev a zranění na těle. Prozkoumáme vztahy mezi orgány a pohybovým systémem.

O lektorce: Jitka Jirušová ráda kombinuje moderní fyzioterapii s alternativními rehabilitačními metodami jako je Feldenkraisova metoda, restorativní jóga, jógová terapie a jiné. Pohyb je lék, a každému nabízí jiný druh pohybové terapie. Více na www.fajjn-fyziio.cz.

Jana Soukupová

www.nesmenka.mysteria.cz

mobil: +420 605 339 338

e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Zálohu 500,- Kč zasílejte po přihlášení poštovní poukázkou na uvedenou adresu.

Těšíme se nashledanou.

* Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.