



**DECH,
MOJE TAJNÁ ZBRAŇ**

**workshop správné techniky zdravého
funkčního dýchání s certifikovanou lektorkou
Zuzanou Krupičkovou**



*Dechem život začíná
i končí. Dozvíš se,
proč většina z nás
dýchá nefunkčně
a jak to změnit.
Naučíš se správné
dýchání a napravíme
zašlý dechový
vzorec.*

*Čekají tě jednoduché
techniky, které pomohou při
častých rýmách, kašlů,
alergi, astmatu, bolestech
hlavy i pohybového aparátu,
únavě, potížích se spánkem,
PMS, napětí či úzkosti,
oslabené imunitě,
poruchách trávení, výkyvech
nálad, poruchách
soustředění a ADHD atd.*

**neděle 25. ledna 2026, 10 – 17 hod
jidelna ZŠ Třebotov**

Cena: ryzhodněná dotovaná cena 1000 Kč, členky Klouzačka: 900 Kč
Drobné pohotělní záležítino.
Přihlášení: <https://forms.gle/KoSeUaRq3SeBzCqS>
Dotazy: info@klouzacka-trebotov.cz
Web lektorky: www.dobromamamam.cz

