Kurz Pro lepší oči přirozenou cestou

Napsal uživatel JKV
Čtvrtek, 01 Březen 2018 22:40

Pro možnost prohlédnout si leták (v lepší kvalitě) klikněte **zde** .

Klouzačka

pořádá vzdělávací kurz

Pro lepší oči přirozenou cestou




Naučte se používat oči zdravě!

Zapracování zásad přirozeného vidění do životních návyků umožní využívat zrakový systém v plném rozsahu, předchází oční a duševní únavě a stresu. Správné návyky jsou nejlepší prevencí pro běžné přetížení očí vyplývající z požadavků a možností moderní doby a následné změny refrakce – krátkozrakost, dalekozrakost, změny vidění spojené s věkem (presbyopie), astigmatismus. Také mohou řešit tupozrakost, šilhání, syndrom suchého oka, jsou prevencí i pro oční choroby jako je zelený a šedý zákal i další. Pomocí zásad lze vrátit zrak do původního stavu či ho alespoň výrazně vylepšit.

- Na workshopu se dozvíte, jak aplikovat zásady přirozeného vidění do běžného života, naučíte se základní cvičení. Seznámíte se s pomůckami, které se užívají pro zlepšení zraku a základní sadu si odnesete domů.
- Kurz je určen nejen pro zájemce s očními problémy. Pomůže taktéž jako prevence, která umožní předejít očním problémům nastávajícím často v pozdějším věku.
- Na kurzy je potřeba pohodlné oblečení, karimatka nebo deka na cvičení a pro ty, kteří nosí kontaktní čočky, doporučujeme brýle, neboť cvičení se provádějí bez brýlí či čoček. Cvičit budeme i venku.

Vede certifikovaný lektor: **PaeDr. Luděk Krátký**

Kdy: **PÁTEK 13. 4. 2018, 16:00 – 19:00 hodin**
Cena: 300Kč/os, pro členky Klouzačky 250 Kč/os, v ceně jsou zahrnuty pracovní materiály a pomůcky
Místo konání: Společenská místnost OÚ Třebotov
Rezervace: Mária Kalašová, kalamari@volny.cz, 602 283 410

www.klouzacka-trebotov.cz