



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.
Naučíme správné
dýchání a napravíme
zašlý dechový
vzorec.

Čekají tě jednoduché
techniky, které pomohou při
častých rýmách, kašli,
alergií, astmatu, bolestech
hlavy i pohybového aparátu,
únavě, potížích se spánkem,
PMS, napětí či úzkostí,
oslabení imunity,
poruchách trávení, výkyvech
nálad, poruchách
soustředění a ADHD atd.

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

Cena: zvýhodněná dotovaná cena 1000 Kč, členky Klouzačky: 900 Kč
Drobné pohotičky zajištěno.
Přihlášky: <https://forms.gle/Rq6Ua8pG5e8dCq8>
Dotazy: info@klouzacka-trebotov.cz
Web lektorky: www.dobromamamam.cz

