



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.
Nacvičíme správné
dýchání a napravíme
zažitý dechový
vzorec.*



*Čekají tě jednoduché
techniky, které pomáhají při
častých rýmách, kašli,
alergii, 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
jídelna ZŠ Třebotov**

Cena: zvýhodněná dotovaná cena 1000 Kč, členky Klouzačky: 900 Kč

Drobné pohoštění zajištěno.

Přihlášky: <https://forms.gle/KqKaUsRgX9s8tdQg6>

Dotazy: info@klouzacka-trebotov.cz

Web lektorky: www.dobrymsmerem.cz

