

DŮM SPORTU ČASPV BRNO

Vás srdečně zve na seminář

CHODIDLA, PÁNEV, HLAVA ANEB VEZMEME TO OD PODLAHY + KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGA

Termín: **sobota 19. října 2019**

Místo: **Střední zdravotnická škola**

Merhautova 590/15, Brno 613 00

Lektorka: **Radka Mothejzíková**, Diplomovaná cvičitelka Sportu pro všechny
instruktorka zdravotní TV II. třídy, lektorka Kraniosakrální jógy

Prezence: **8.00 hodin**

Zahájení: **8.30 hodin**

Ukončení: **11.00 hodin**

Program

Cvičení zaměřené na hlubší vnímání vlivu celkového propojení jednotlivých segmentů na držení těla, kvalitu pohybu a stabilitu.

Jsme jako strom, kterým proudí životodárná míza od kořenů k těm nejmenším větvíčkám a listům. Hudba a její rytmy, dech, pohyb a jeho prožitek nás propojuje s přírodou, naším cílem je harmonie těla a ducha.

Zdravotní cvičení, které vás bude bavit.

Přihlášky: do 13. října 2019
na e-mail: dumsportu@caspv.cz
telefonicky: 777 700 490

Účastnický poplatek: **člen ČASPV 250,-Kč | ostatní 350,-Kč**
Platba předem na účet: 7217700237/0100
VS 100219 (do zprávy pro příjemce uveďte své jméno)

Platba hotově: kancelář Dům sportu Brno, Merhautova 46

S sebou: **Pohodlný oděv a obuv na cvičení**

Eva Holoubková

vedoucí Domu sportu Brno

www.dumsportubrno.cz