

SEMINÁŘ S HONZOU PLETÁNKEM

Esence taiji, čchi kung a funkční fyzioterapie

Seminář je vhodný pro každého, kdo provozuje jakoukoliv pohybovou aktivitu, sport, umění, pro všechny kungy, jógy, quany i cesty. Pro zdravé, nemocné, v kondici i vrcholové sportovce a fyzioterapeuty.

Přihlásit se mohou také začátečníci.

27. – 28. května 2023

sobota 10:00 – 13:00 h, 15:00 – 18:00

neděle 9:30 – 13:00 h

T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady,
Polská 2400/1, Praha 2



Lektor: Jan Pletánek, dipl. fyzioterapeut, lektor taiji, qigongu a shiatsu

Cena: 3 000 Kč pro přihlášené do 10. 5. 2023

3 300 Kč pro přihlášené 11. 5. 2023 a později

Platba v hotovosti na místě.

Program zahrnuje zejména procvičení a vysvětlení **dechových technik a práce s dechem**, dále principů stabilizace, mechaniky a práce s energií, funkčních pohybových vzorců a dalších. Dostanete návod na základě nejnovějších prověřených poznatků, jak tyto znalosti prakticky využít, aby působily příznivě na vaše zdraví a psychiku.

Přihlášky a další info u Petry Cempírkové osobně, mailem

petra.cempirkova@seznam.cz, SMS nebo telefonicky 604 553 118.