

Sport pro všechny – Žirovnice, z.s.

Vás zve na

SEMINÁŘ

Přijďte dát STOP zažitým stereotypům

**Chodidla, pánev, hlava aneb vezmeme to od podlahy/ Kraniosakrální jóga
/ Stop zažitým stereotypům**

seminář pro všechny, kdo si chtějí zdravě zacvičit a objevit hlubší souvislosti mezi držením těla a celkovou tělesnou a psychickou pohodou

Zdravotní cvičení, které vás bude bavit

Termín: **sobota 11. března 2023**

Místo: **Sportovní hala Žirovnice**

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

Prezence: **8:45 hodin**

Zahájení: 9:00 hodin

Ukončení: 12:00 hodin

Přihlášky předem nutné - POČET MÍST OMEZEN

na email: pelimex@tiscali.cz, telefonicky: 731 427 251 (Pavel Cabadaj)

S sebou: **menší ručník na podložení hlavy, pohodlný oděv a obuv, karimatka (lze i zapůjčit)**

Poplatek: **VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ, leč potřebné**
(seminář se koná v rámci akce Sobota v pohybu)