



PROTÁHNI SE! aneb „Ve svěžím těle svěží duch“

Polední cvičení každé úterý 12,30 – 13,30

Máte sedavé zaměstnání a cítíte, že vaše tělo by potřebovalo víc pohybu?
Znáte chvíle, „kdy už vám to hlava nebere“?

Dopřejte si během rušného dne hodinku jenom pro sebe. Dovolte svému tělu uvolnit a protáhnout se, pustit přebytečné napětí, a spolu ním „vyčistit“ a zklidnit svoji mysl tak, aby byla opět vaším věrným pomocníkem. Budete se cítit osvěženi, plni nové energie a chuti do práce i do života.

místo: v příjemném prostředí Vinohrad (blízko nám. Jiřího z Poděbrad)
Jagellonská 4, Praha 3 – SACURA

cena: permanentka 10 setkání/ 1800 Kč, jednorázově 200 Kč/60min
Cvičíme v malé skupině malá skupina 4-5 účastníků. Připojit se můžete kdykoliv, jen je předem nutná rezervace místa (telefon, e-mail).

Kontakt: 728 400 257, hronkova.jana@gmail.com

Lektorka: Mgr. Jana Hronková

Psycholožka a psychoterapeutka, věnuje se terapeutické práci s tělem – bodyterapii a muzikoterapii. V této cvičební skupině kombinují zejména účinná bioenergetická cvičení s protahovacími, dechovými a spontánními pohybovými technikami, které mají blahodárný vliv na obnovení vitality v konkrétních částech těla.