

BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ

PRO KOHO?

Cvičení jsou určena všem, kteří jsou otevřeni sebepoznávání a seberozvoji v oblasti těla i mysli. Cvičení vedou k uvolnění stresu a lepšímu zvládnutí psychosomatických obtíží.

JAK?

Pracujeme v malé skupině (max. 12 osob). Skupina je otevřená, lze se připojit i v průběhu roku. Pracujeme s pohybem, dechem a hlasem. Směřujeme pozornost k vnitřnímu prožívání a k uvědomování vlastního těla i pocitů. Rozvíjíme přirozenou pohyblivost a spontaneitu tělesného i emočního projevu.

KDY?

Každý čtvrtek od 18,30 do 20,00 hod. (začátek 17.9.2009)

KDE?

Centrum ucelené rehabilitace Roseta, Točitá 40/1752, 140 00 - Praha 4

S KÝM?

Mgr. František Zimmerl

ZA KOLIK?

Cena (90 min) je 150,-

Více informací: tel: 731 476 406, e-mail: zimmerl@seznam.cz