

# Sportovní komise města Třemošnice a Unie jógy, z.s. pořádá seminář

**Pátek 27.04.2018**      „Emoce pro děti a dospělé“

s **MUDr. Karlem Nešporem CSc.**, kterého v 16 letech ovlivnilo setkání s americkou učitelkou jógy českého původu paní Ossius. V roce 1989 navštívil Bihárskou školu jógy v severní Indii a od roku 2006 se aktivně zajímá o čchi- kung. Do konce roku 2016 pracoval jako primář mužského oddělení závislostí Psychiatrické léčebny Bohnice, kde je dnes emeritním primářem. Je známý jako lékař, který používá netradiční léčebné metody, především terapii smíchem.

Seminář je zaměřen na:

- Dobré emoční naladění, které je důležité pro zdraví, vztahy i schopnost se učit. Emoce se z dospělých snadno přenášejí na děti. Budeme se zabývat způsoby, jak na děti příznivě působit a jak nám v tom může pomoci jóga.

**Sobota 28.04.2018**      „Jóga a radost ze života“

s Ing. Janou Němcovou a Ing. Jiřím Broulíkem dlouholetými učiteli jógy – instruktory jógy II. třídy.

Seminář je zaměřen na:

- Praktikování ásan a dechového cvičení, spojení tance a pohybu

<b>Místo konání:</b>	tělocvična Základní školy v Třemošnici, Internátní 217, okres Chrudim parkování je možné u tělocvičny
<b>Zahájení:</b>	pátek: 10,00 - 16,00 hodin sobota: 9,00 - 15,00 hodin
<b>Stravování:</b>	oběd v jídelně školy, zajištěna bezmasá strava, pátek: oběd 75,-Kč (možnost výběru ze 3 jídel) sobota: oběd 90,-Kč (pouze v případě min. 20 obědů)
<b>Ubytování:</b>	CLUB Hotel Třemošnice u základní školy, dvojlůžkový pokoj 300,-Kč/osoba/noc, čtyřlůžkový pokoj 190,- Kč/osoba/noc
<b>Vezměte sebou:</b>	podložku na cvičení, deku, osobní a psací potřeby, lehkou sportovní obuv, pohodlný cvičební úbor a hrníček na čaj, v sobotu ještě šátek na oči
<b>Předběžná cena:</b>	300,- Kč/den- úhrada na místě (cena bude upřesněna při potvrzení přihlášky)
<b>Kontakt:</b>	Ing. Jiří Broulík, 17. listopadu 1071, 564 01 Žamberk, tel. 725 766 509, <a href="mailto:broulik@razdva.cz">broulik@razdva.cz</a> , Město Třemošnice Ing. Jana Němcová, tel. 469 611 133, <a href="mailto:nemcova@tremosnice.cz">nemcova@tremosnice.cz</a>

Akce je hodnocena 2 – 4 kreditními body do cvičitelského průkazu UJ a na akci je možné zaplatit členské příspěvky UJ na rok 2018.