



Jóga ve fyzioterapii, fyzioterapie v józe

5.6.2021 Opava

Mgr. Helena Brandová

Zaměříme se na dvě témata, která lze ovlivnit fyzioterapeuticky i pomocí jógové praxe.

I. "Aktivní opora o naše chodidla = vstupní brána našeho napřímení"

9:00 - 10:00 teoretická část

10:00 - 11:00 praktická část

11.00 - 12:00 přestávka, občerstvení, prostor na dotazy

II. "Uvolněný, pružný hrudník = vstupní brána pro náš dech a stabilizaci"

12:00 - 13:00 teoretická část

13:00 - 14:00 praktická část

Milí účastníci, vezte si sebou prosím jógovou podložku, středně velký ručník, pohodlné oblečení a pokud bude chladno, tak teplé ponožky.

Bude zajištěno občerstvení, zejména ovoce, oříšky a nějaké zdravé mlsání. Voda, čaj a kávé bude také k dispozici. Přesto si můžete vzít i svůj oběd a na místě ohřát v mikrovlnce.

Uvidíme se v krásných prostorách v centru Opavy:

Ateliér - jogovyatelierluna.cz

Pro členy UJ 300 Kč, pro nečleny UJ 500 Kč nejpozději **do 5.6.2021** na bankovní účet **2300369183/2010** pod variabilním symbolem **707**, do specifického symbolu napište prosím číslo průkazu člena UJ.

Pokud se dopravíte autem, nejlepší je parkovat přímo v parkovacím domě v 2. NP.

Pokud půjdete pěšky z ulice, použijte vchod do parkovacího domu pro pěší, tam kde je automat na parkování. Jsou tam prosklené dveře, vedle kterých je displej a tam navolte kód 50symbolklíče0050 a vyjděte po směru ukazatelů Jógový ateliér Luna do 1.patru

O přednášející Heleně: Tým Luna – jogovyatelierluna.cz Mgr. Helena Brandová - ambulancefs.cz

Budeme se těšit na všechny a doufáme, že Vás témata obohatí ve Vaší praxi

Přihlášky a organizace: Helena Valečková tel.777 756 202

Unie Jógy, z.s.

Ohradské nám. 1628/7

155 00 Praha

+420 777 342 084, mail@unie-jogy.cz

www.unie-jogy.cz