

Klub Přátel Pod Maštýřem Přešín ve spolupráci s Alenou Babkovou pro vás připravili na letošní rok cyklus setkání

„NAUČ SE POZNÁVAT SVÉ TĚLO V RYTMU PŘÍRODY“

LISTOPAD - na téma PÁTEŘ, KLOUBY

Období listopad - leden vládne element VODY k němuž přináležejí mimo orgánů LEDVIN i KOSTI, KLOUBY A PÁTEŘ. Stav naší páteře bývá často odrazem životního postoje....



Na co se můžete těšit:

- ***Jak stav páteře ovlivňuje správnou činnost a funkci jednotlivých orgánů***
- ***Masáž zad s koulí***
- ***Cvičení a protažení pro správné držení páteře***
- ***Jednoduché cviky pro oživení všech kloubů v těle***
- ***Nácvik užitečných návyků pro podporu vhodného držení těla***
- ***A spoustu dalších zajímavostí, které s elementem VODY souvisí***

Kdy: pondělí 17.11.2025 od 14,00 hodin

Kde: Klub Přátel Pod Maštýřem, Přešín 16

Pro více informací a rezervace (nutno objednat předem z důvodu omezené kapacity) volejte na tel.č.: 725 663 869 Alena Babková nebo email michvv@seznam.cz

Cena 550,- Kč/osoba (cca 4-5 hodin).

Karimatku, pohodlné oblečení a přezůvky. Dobrou náladu sebou!

Možnost zakoupení občerstvení po celou dobu konání akce přímo na místě – GRIL PŘEŠÍN.