

"Jemně ke svému tělu, životem bez obtíží..."

# DOPOLEDNÍ PRAKTICKÝ

## WORKSHOP

### ZÁDA, PÁNEV

# A HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

Kulturně komunitní centrum,

Senior fitness z.s., Uralská 770/6

Praha 6, Bubeneč, [www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz),

pondělí 25.11.2024, 10:30-12:30

Lektorka: Alena Stellnerová, [www.panvicky.webnode.cz](http://www.panvicky.webnode.cz)

- cvičitelka systému Jóga v denním životě od r. 2003, [www.joga.cz](http://www.joga.cz)
- akreditovaná lektorka Školy pánevního dna od r. 2013

Na semináři se dozvíte, jak bolesti v zádech souvisí s pánevním dnem a s hlubokými břišními svaly. Dozvíte se, jaké pomůcky a cviky je vhodné použít při sedavém zaměstnání, aby vaše pánevní dno bylo v kondici.

Součástí kurzu bude i jóga proti bolestem v zádech po akutních potížích s páteří a po operacích, relaxační techniky, a další inspirace pro zdravý a spokojený život. Cvičení s individuálním přístupem.

Cena: 200 Kč

Na workshop je možné vystavit dárkový poukaz a potvrzení o platbě pro zdravotní pojišťovnu, jedná se o zdravotní cvičení a některé pojišťovny na něj přispívají.