SPOLEK RADOVAN NABÍZÍ

RELAXAČNÍ WORKSHOP PRO PEČUJÍCÍ

Každý den věnujete svůj čas a energii druhým. Přijďte si na chvli odpočinout, zpomalit a načerpat síly.

WORKSHOP JE ZDARMA

Co vás čeká?

1. **Jemné protažení,** které pomůže uvolnit tělo.
2. **Samotná relaxace** pomocí jednoduchých technik.
3. **Techniky pro domácí využití** Jednoduché postupy pro uvolnění napětí a načerpání nových sil.

Lektorka: Zora Zelená
Dlouholetá lektorka jógy s certifikací Unie jógy. Absolvovala také program celoživotního vzdělávání Celostní muzikoterapie na Univerzitě Palackého. Působí jako lektorka jógy v Joga Sangha.

Organizační informace

12. LISTOPADU

10:00–11:30

Masarykova 37 | Brno

- **max. 7 účastníků**
- **vlastní deka i podložka výhodou**

PŘIHLÁŠENÍ A DOTAZY

Ladislava Blažková
ladka@radovan.fun
+420 777 700 177

www.radovan.fun

Financováno Evropskou unií
Ministerstvo zdravotnictví
Ministerstvo práce a sociálních věcí
BRNO
jihomoravský kraj