

Odpolední praktická přednáška

Pánevní dno a zdravá záda

Pasáž Mostní, Rubešova 55, Kolín

Program povede Alena Stellnerová

***akreditovaná lektorka Školy pánevního dna a
cvičitelka jógy podle Systému Jóga v denním životě
www.panvicky.webnode.cz***

čtvrtek 4.5. 2023 od 17:00 do 18:00

Chcete se dozvědět, co dělat pro posílení pánevního dna v běžném denním shonu, o příčinách vzniku inkontinence a řešení jejích následků? Bolí Vás kostrč či bedra? Hrozí Vám prolaps dělohy?

Přijměte pozvání na přednášku, kde dostanete odpovědi na tyto otázky od akreditované lektorky Školy pánevního dna, která na svých celodenních workshopech učí podle Metody 3x3, akreditované MŠMT.

Vstupné: 150 Kč, senioři a ženy na mateřské 120 Kč

V případě zájmu bude na přednášku navazovat celodenní praktický seminář.

***Přihlašování: a.stellnerova@centrum.cz, mob. 777 299 272,
www.panvicky.webnode.cz***

Přihláška je platná až po zaplacení. Uzávěrka přihlášek k 1.5.2023