

„Aby tělo fungovalo teď i za pár let“



Jedinečný koncept cvičení založený  
na principech vývojové kineziologie

## PERMANENTO

Workshop pro všechny „Zbraslaváky“ bez ohledu na věk, kondici nebo zájmy, kteří chtějí, aby jim tělo bylo oporou pro život dle vlastních představ!

- **Osvojíte si několik velmi efektivních pohybů**, které vám pomohou zpevnit a/nebo opravit základ kondice nezbytný pro správné fungování vašeho těla.
- **Dozvíte se, proč jsou tak důležité, jak konkrétně působí a co všechno ovlivňují.** Naučíte se jednotlivé pohyby modifikovat, aby to bylo vždy příjemné a efektivní. Změny pocítíte na úrovni těla i duše.
- **Získáte přístup k instruktážním videím** pro cvičení doma.

**Kdy:** neděle 4.11. nebo 11.11.2018  
14:00 – 18:00

**Kde:** Zbraslavská loděnice

**Cena:** 1 200 Kč (lze využít příspěvek zdravotní pojišťovny v hodnotě 500 Kč)

Zahrnuje: základní workshop - teorie, praxe, nezapomenutelné občerstvení + „oživovací“ lekce s odstupem po akci

**Přihlášky:** u Elišky – 604 380 069 nebo [eliskarejnova@gmail.com](mailto:eliskarejnova@gmail.com)

**Více info:**

[www.pohybprozivot.cz](http://www.pohybprozivot.cz)  
[@pohybprozivot](https://www.instagram.com/pohybprozivot)

Pro ty, kdo chtějí efektivní a permanentní způsob udržování těla v optimální kondici