

Plzeň

Dýchací techniky



webinář Zdenky Blechové

18. 4. 2021 10.00 – 14.00 hod.

Dnešní doba nám přináší do života mnoho strachu a stresu, proto vám přináším návod, jak si pomoci. Přišla jsem si na různé dýchací techniky, které mi hodně pomohly v životě. Dříve jsem se hroutila z každé maličkosti a dnes zvládám 20× více věcí a jsem v klidu. Pomocí dýchacích technik se budete učit koncentraci, napojovat na vaše podvědomí, čistit své tělo od škodlivin, zbavovat se strachu a uvolňovat se. Jedná se o sedmidenní program, který je možno opakovat dle vašeho uvážení.

Připravte si čisté papíry A4 nebo čtvrtky a pastelky, psací potřeby.

Stručné instrukce

Vzhledem ke stávající situaci, kdy se nemůže setkávat více lidí pohromadě, uskutečníme seminář v on line prostoru formou webináře. Důležité je, aby jste měli zařízení připojené k internetu (počítač, mobilní telefon, tablet), kameru a mikrofon kvůli zpětné vazbě.

Seminář bude probíhat v aplikaci ZOOM.us od 10 do 14 hod. s přestávkami. Den předem dostanete ode mne pozvání – link, kterým se připojíte k našemu vysílání na ZOOMu.

Cena: 1 200 Kč

www.zdenkablechova.cz zdenkablechova@seznam.cz

Čajovna a kavárna Relax

Bolevecká náves 6/7, 323 00 Plzeň

Informace poskytnete:

Zdenka Blechová, mob.: +420 603 847 278

e-mail: zdenkablechova@seznam.cz

