

Spoločnosť FBLR pri SLS Vás pozýva na workshop

Joga v rehabilitácii

podľa Systému Joga v dennom živote®

v sobotu 12. októbra 2019 od 9.00-13.00h

pre lekárov – fyziatrov a fyzioterapeutov

lektor : MUDr. R. Bednár, PhD.

Mgr. P. Minariková

prihlasovanie : jogavrehabilitacii@gmail.com

kontakt : 0918563821, 0908248970

miesto konania: Kúpele Sliač, kúpeľný dom č. 2, 1. poschodie, veľká telocvičňa.

Zaparkujte na parkovisku kúpeľov, schodmi hore držte sa vpravo, kde je kúpeľný dom č.2.

poplatok : 5€

program:	9.00h	- cvičenie – joga proti bolestiam chrbta 6. časť (relaxácia, ásany, pránajáma nádi šódhana 3. st.)
		- Khatupranám zostava – využitie ako ásany
	11.30h	- prestávka
	11.45h	- joga na oči – teória a prax
	12.30h	- diskusia
	13.00h	- ukončenie

Obed – vegetariánske menu – 5€

Prineste si so sebou športové oblečenie a karimatku !

Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do 4. októbra !

Vážení účastníci workshopu !

Pozývame Vás na ďalšie pokračovanie získavania praktických zručností v základných jogových technikách s aplikáciou na rehabilitácii. Workshop Joga v rehabilitácii podľa Systému Joga v dennom živote® sa koná *12. októbra 2019 v Kúpeľoch Sliač*. Prakticky aj teoreticky si rozoberieme cvičenia proti bolestiam chrbta 6. časť zo Systému joga v dennom živote® a budeme sa zdokonaľovať v relaxácii, prípravných cvičeniach, ásanách a pránajáme. V druhej časti sa naučíme jogové cvičenia na oči, ako ich trénovať a relaxovať. Program je vhodných aj pre úplných začiatočníkov.

Prihlasujte sa na mail: jogavrehabilitacii@gmail.com alebo tel. : 0918563821, 0908248970. Do prihlášky uveďte meno, pracovisko a kontakt. Ubytovanie nezabezpečujeme.

Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do 4. októbra !

Prihláška

Meno :

Priezvisko :

Pracovisko:

lekár/ fyzioterapeut

Telefonický kontakt:

Meilový kontakt:

Obed : áno/nie