

Spoločnosť FBLR pri SLS

Vás pozýva na

workshop

Joga v rehabilitácii

podľa Systému Joga v dennom živote®

v sobotu 26.10.2019 od 9.00-13.00h

pre lekárov – fyziatrov, fyzioterapeutov a študentov fyzioterapie

Lektor : MUDr. R. Bednár, PhD, Mgr. E. Oriňáková

Prihlasovanie : jogavrehabilitacii@gmail.com

Kontakt : 0918563821

Miesto konania: Telocvična Trenčianskej Univerzity Alexandra Dubčeka
v Trenčíne, Študentská 2, Trenčín 91101

Vstup: 5 €

Program:

9:00h - nácvik techník agnisára krija a naulí

9:30h - jogová zostava Khatu pranám, Joga proti bolestiam chrbta 3.
diel (ásany, relaxácia, nádi šódhana pranajáma)

11:30h - prednáška – Jogové techniky podporujúce tráviacu
sústavu (agnisára krija, nauli krija, šankha prakšalána)

12:30h - diskusia

13:00h - ukončenie

Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do 18.10.2019 !
Prineste si so sebou športové oblečenie a karimatku !

Vážení účastníci !

Dňa 26.10.2019 v Trenčíne bude pokračovanie ďalšieho programu „Joga v rehabilitácii“, podľa Systému Joga v dennom živote®. Teoreticky a prakticky si rozoberieme Jogové techniky podporujúce tráviacu sústavu. Taktiež budem pokračovať s praktických zručnosťach z Jogy proti bolestiam chrbta. Program je vhodných aj pre úplných začiatočníkov.

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

Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do 18.10.2019 !

Prihláška

Meno :

Priezvisko :

Pracovisko:

lekár/ fyzioterapeut

Telefonický kontakt:

Meilový kontakt: