Spoločnosť FBLR pri SLS Vás pozýva na workshop

**Joga v rehabilitácii**

podľa Systému Joga v dennom živote®

**v sobotu 15. apríla 2023 od 9.00-12.00h**

pre lekárov – fyziatrov a fyzioterapeutov

 *Lektor :* MUDr. R. Bednár, PhD.

 *Prihlasovanie* : jogavrehabilitacii@gmail.com

 *Kontakt* : 0918563821

 *Miesto konania*: Nemocnica Ružinov, Ružinovská 6, Bratislava, Oddelenie

FRO ambulantná časť, prízemie nemocnice, cez vestibul,

 chodba doľava (ešte pred výťahmi), telocvičňa

 *Cena workshopu*: 10€

 **Program**:

 9:00h – praktické cvičenia, komplexný blok s relaxáciou, nácvikom

 dýchania, jogová zostava, pránajámy nádišódhana č.3

 /anuloma viloma/ a nádišódhana č. 4

 10:30h – teoretická časť, prednáška ,, Dychové techniky –pránajámy

 Systému Joga v dennom živote® ,,

 12:00h – ukončenie

**Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do 13. apríla !**

**Prineste si so sebou športové oblečenie a karimatku !**

Prihláška: viď nižšie

**Vážení účastníci workshopu**

Dňa 15.4.2023 sa koná v FRO, Nemocnica Ružinov v Bratislave pokračovanie ďalšieho workshopu ,, Joga v rehabilitácii“ podľa Systému Joga v dennom živote®. Teoreticky a prakticky si rozoberieme jogové techniky, tento krát sa zameriame na dychové cvičenia - pránajámy. Naďalej budeme pokračovať v zdokonaľovaní praktických zručností.

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

**Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do 12. apríla**!

**Prihláška**

Meno :

Priezvisko :

Pracovisko: lekár/ fyzioterapeut

Telefonický kontakt:

Meilový kontakt: