

MEDITACE

a zdravý životní styl



**Máš pocit, že se ti přehřívá hlava?
Ztrácíš soustředění?**

CO SE NAUČÍŠ?

- **OVLÁDÁNÍ MYSLI:** praktické techniky pro okamžité soustředění a čistou hlavu
- **EMOCE POD KONTROLOU:** jak rozumět svým pocitům a nenechat se jimi ovládat
- **SÍLA DECHU:** ovládneš dýchání, které snižuje stres a dobíjí baterky
- **FYZICKÝ BALANC:** jak správně stát a sedět, aby tělo nebolelo a hlava lépe fungovala

CENA: 350 korun/osoba

LEKTOR: Martin Malý

GARANT PROJEKTU: Mgr. Schejbal