

DECH JE KLÍČEM ke ZDRAVÍ

Přijďte na intenzivní kurz zdravého dýchání, kde se naučíte správně dýchat pomocí jednoduchých technik. Naučíte techniky, které vám pomohou **zlepšit vaše celkové zdraví**.

Dechové techniky zkvalitňují:

1. imunitní systém
2. spánek
3. snižují stres
- 4 zvyšují fyzický výkon
5. emoční stabilitu

KDE: Kulturně vzdělávací centrum PANSOFIE, Vila Pansofie, Lannova tř. 208/10, Č. Budějovice. Rezervace nutná na tel. 605 148 913 (i SMS), příp.na e-mailu: centrumsetkavani.cb@seznam.cz

KDY: 7.4., 14.4., 21.4. a 28.4. 2026, celkem 4 lekce (90 minut)
vždy v úterý od 18.15 do 19.45 hodin

Cena za celý kurz: 1400 Kč, platba v hotovosti nebo přes QR kód na první hodině

Kurzem Vás provede: RNDr. Alena Vydrová, instruktorka dechových technik Oxygen Advantage a Buteykovy metody

