

# Propojení (s) dechem

## Prožitkový seminář o dechu



Přijměte pozvání na prožitkový seminář o dechu **se Zuzanou Krupičkovou**. Budeme společně dýchat, a povídat si o tom, jak dech ovlivňuje naše tělo a reakce, které v něm probíhají, a také o tom, jak můžeme tyto reakce skrze dech (a následně náš fyzický i psychický stav) ovlivňovat. Povíme si také jak na strach, či únavu, jak ovlivnit kvalitu spánku, a možná i něco více. Vyzkoušíme si dechové techniky a dopřejeme si dechovou relaxaci. Jaký dech/mysl, takové tělo - jaké tělo, takový dech.

Zuzana inspiruje jako regresní terapeutka a koučka, míchá Bachovy esence a vede hodiny rehabilitačního cvičení. Jak sama říká, ve všech těchto oblastech je dech nosným pilířem, důležitou součástí, kterou nelze opomenout. Vnímání dechu je rovněž důležitou podporou při psychických i fyzických těžkostech a náročných zkušenostech. Ráda Vám pomohu nalézt odpovědi na Vaše otázky:

- Dýchám „správně“ ?
- Stres a únava - proč, a co s tím ?
- Aktivita vs. Relaxace ?
- Bytí tady a teď - prožívám a uvědomuji si to ?

Přijďte, jste srdečně zváni...!

**Kdy:** 12. 5. 2022 (Čt) | 18:30 - 20:30

**Kde:** Studio PlantaGea | Plantáž 2526 | Brandýs n/L | [www.plantagea.cz](http://www.plantagea.cz)

**S kým:** Zuzana Krupičková

**Za kolik:** 350 Kč

**Rezervace:** Bližší info a rezervace na [zuzana.krupickova1@seznam.cz](mailto:zuzana.krupickova1@seznam.cz) nebo na tel. 775 326 391. Rezervace je nezbytná, počet míst je omezen. Děkujeme.