



Rehabilitační ústav si Vás dovoluje srdečně pozvat
na odbornou přednášku zaměřenou na techniky
dechových cvičení pro zlepšení celkové fyzické kondice.

Dechem ke zlepšení kondice

Přednáší: Mgr. Dagmar Dvořáčková

KDY: 24. června 2025 v 16:00 hodin
KDE: Sokolovna v Brandýse nad Orlicí

PROGRAM:

**přednáška o významu správného dýchání pro fyzickou kondici
ukázky dechových technik • prostor pro dotazy**

Pro koho je přednáška určena?

Přednáška je určena pro všechny, kteří hledají jednoduché techniky
pro zlepšení fyzické i psychické pohody bez ohledu na věk
a úroveň zdatnosti.

Naučte se, jak správným dýcháním podpořit své zdraví, zlepšit
fyzickou výkonnost a předcházet zdravotním obtížím.

Vstup zdarma, není nutná předchozí registrace.

Těšíme se na Vaši účast, tým Rehabilitačního ústavu.