

# P O Z V Á N K A – workshop

## Pohled do zrcadla – stůj rovně bez bolesti

**čtvrtek 23. ledna 2020 od 14:00 hod tělocvična**  
**Dům dětí a mládeže DRÁČEK Mariánské Lázně**

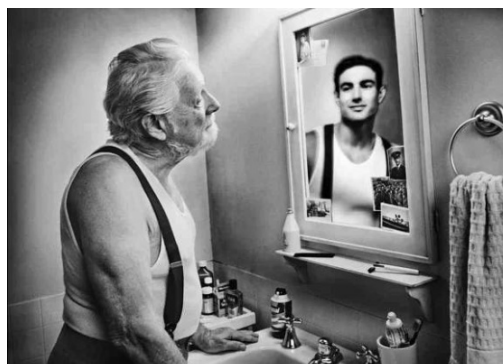
**Anotace:** Budeme společně hledat příčinu vaší bolesti a zacílíme na ni konkrétními cviky. Postavíme se stereotypům zodpovědným za vadné držení těla. Naučíme se správný postoj. Zrelaxujeme při vzájemné masáži.

**Obsah:**

1. Zrcadlo jako dokonalý diagnostický nástroj
2. Oko jako nejdůležitější smyslový orgán
3. Kritický pohled jako nezbytná součást léčby
4. Bolest jako nadbytečný životní pocit

**Cílová skupina:** pedagogové škol, vychovatelky

**Lektor:** Jana Jasmína Dušková



**Prosím o potvrzení účasti na email do úterý 21. 1. 2020**

**a sebou pohodlné oblečení nebo cvičební úbor - nejlépe legíny,**

**ponožky bez obutí, dlouhý tenký ručník nebo tenkou osušku**

**Informace k semináři: Jana Čížková, organizátor a facilitátor**  
**WORKSHOP s lektorem a s OSVĚDČENÍM**

**Na setkání se těší realizační tým MAP II**  
**VZDĚLÁVÁNÍ NA MARIÁNSKOLÁZEŇSKU**  
**[www.marianskolazensko.org](http://www.marianskolazensko.org)**

