

ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO

Přednáška 18.9.2019 od 18:00

**Komunitní centrum
K Rybníčku 8, Praha Satalice**

Jak poznat, kde se v našem těle pánevní dno nachází a co dělat pro jeho posílení v běžném denním shonu? Víte, že pánevní dno potřebuje pro svou správnou funkci nejen posilovat, ale i relaxovat? Chcete se více dozvědět o příčinách vzniku inkontinence a řešení jejích následků?

Vše se dozvíte od Aleny Stellnerové, lektorky Školy pánevního dna, která na svých celodenních seminářích učí nejen proč a jak cvičit, ale pracuje také s energií pánve a vysvětluje příčiny poklesu pánevního dna, jak funguje pánevní dno jako emoční barometr, jak souvisí s ženským cyklem a také jak jej ovlivňuje náš dech.

Informace a kontakt: Alena Stellnerová,

mob. 777 299 272, www.panvicky.webnode.cz

Vstupné : dobrovolný příspěvek