



School of Proper Breathing.



Die Schule der richtigen Atmen.

Kancelária Zdravé mesto Bratislava Škola správneho dýchania

organizujú v rámci XXV. ročníka
ŠKOLY VEREJNÉHO ZDRAVIA

cyklus cvičení a prednášok pre seniorov na tému:

Správne dýchanie – prevencia zdravia na každý deň

vždy v pondelok o 17,00 hodine

21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. a 25.11.2019

**Miesto konania: Primaciálny palác, Justiho sieň, prízemie
(dňa 18.11.2019 Primaciálny palác, miestnosť č.19, prízemie)**

Lektor: Ľubomír J a k a b, biomedicínsky inžinier

MOTTO: Keď dýchate dobre, neznamená to, že dýchate aj správne!

Náplň prednášok s nácvikom (základné typy dýchania, dychová hygiena, nácvik dychovej vlny, relaxácia, protistresové cviky, atď.)

VSTUP JE BEZPLATNÝ

Informácie: ☎ 59356 140 alebo www.dychanie.szm.sk