



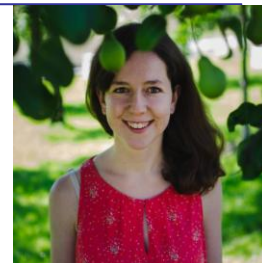
Středočeská oblast
UNIE JÓGY, z.s.

Vás zve na krajský seminář



Jógou proti bolestem zad

Lektorka: Zuzana Baluchová



Mgr. Zuzana Baluchová (1988) je fyzioterapeutka a cvičitelka jógy. Vzdělání v oboru fyzioterapie získala na 1. lékařské fakultě a Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze. Zaměřuje se na využití jógy v rehabilitaci. Její cvičení jógy vychází z tradiční jógové filozofie, z učení svamí Satyanandy, a jejích znalostí z oboru fyzioterapie. Od roku 2015 pracuje v psychosomatickém centru Hnízdo zdraví na Praze 6. Nyní je na mateřské dovolené.

Spolu s MUDr. Janem Hnízdem vydala knihu "O bolesti zad" (2020).

Program

9:30 - 10:00 registrace

10:00 - 12:00 Trocha teorie o bolesti zad a příčinách bolesti. Jak nám může proti bolestem zad pomoci jóga? Praktický nácvik správného sedu, Office yoga (jóga v kanceláři, cvičení vsedě na židli)

12:00 - 13:00 přestávka

13:00 - 15:00 Jógou proti bolestem zad - zásady správného provádění ásan. Jógová sestava proti bolestem zad - jak sestavit pro sebe nebo své cvičence sestavu pro prevenci nebo úlevu od bolesti zad. Závažná a každodenní zátěž (zvedání břemen, obuv, nošení kabelek a další rizika pro páteř).

CENA

400 Kč členové UJ

(se zaplacenými členskými příspěvky na r. 2023)

550 Kč nečlenové UJ

Kontakty pro registraci:

uniejogySC@seznam.cz

tel: 737 71 22 72 (Táňa Nová)

(zájemci obdrží další info e-mailem)

Praha

25/02/2023

(sobota)

9.30 – 15.00 hod.

Studio YOGASPACE

Praha 5, Drtinova 11