



# ZDRAVÁ ZÁDA

## 20.3. 9:00 - 12.00 ONLINE

Bolest zad je v naprosté většině případů způsobena pouze špatnými návyky v práci a běžném životě. Naučte se, **jak se svým tělem lépe zacházet** a pomoci mu zvládnout zátěž spojenou s dnešním životním tempem.

*Seminář určený pro všechny, které čas od času zabolí v zádech, trpí chronickou bolestí zad či se jen chtějí naučit, jak obtížím předcházet.*

### **Součástí semináře je:**

- Vysvětlení **vzniku bolesti** v pohybovém aparátu: Proč mě bolí záda?
- Zásady **správného držení těla**: Jak sedět? Jak stát? Jak se hýbat?
- **Cvičení** pro uvolnění bolavé páteře, protažení zkrácených svalů a posílení středu těla
- **Základy relaxace** pro uvolnění napětí těla a mysli
- Office yoga** - cvičení do kanceláře
- Získáte **seznam cviků s popisy, prezentaci v PDF a záznam online přednášky**
- Prostor pro Vaše dotazy** - konzultace Vašich potíží

**Cena: 500 Kč**

**Přihlášky přes: [zuzana.stickova@volny.cz](mailto:zuzana.stickova@volny.cz)**

**Těší se na Vás Mgr. Zuzana Baluchová (Štičková)**