



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
Načerpejte energii, aneb protažení a meditace pro seniory	ST 10:00-11:00	věk 40 – 98	1200,- Kč / rok	pracoviště Kaznějov

Načerpejte energii, aneb protažení a meditace pro seniory

[Odkaz na web](#)

Hodinová relaxace s hudbou pro naladění a načerpání energie. Na začátku hodiny rozhýbeme tělo pomocí jednoduchého protažení s využitím automasáže, případně využití balančních míčů, ortopedických podložek pro masáže plosky nohou a další cvičební pomůcky, to vše s ohledem na zdravotní stav přihlášeného účastníka - snadné cviky, které pomohou ke zlepšení celkového držení těla. Cílem cvičení je uvolnit stažené svaly, které jsou často příčinou nepříjemné bolesti. Hodina bude zakončena krátkou meditací s příjemnou hudbou, kdy tělo dočerpává energii do protažených svalů a celkově se harmonizuje. K tomu využijeme i zvuky tibetských mís, které se považují za léčivé nástroje.



Přijďte si užít více radosti z pohybu a podpořit nová setkávání.

Těší se na vás Jitka s muzikoterapií.

Termín	ST 10:00-11:00	Místo konání	pracoviště Kaznějov	Pořadatel	pracoviště Kaznějov, Pod Továrnou 333
Věk	40 – 98	Pedagog	Jitka Klasová	Kontakt	Tel.: 605 247 133
Cena kroužku	1200,- Kč / rok	Probíhá	05.02.2024 – 10.06.2024		