

KURZ RELAXAČNÍCH TECHNIK

den pro zdraví



**Chcete obdarovat své zaměstnance a ještě přispět k jejich zdraví?
Objednejte jim celodenní kurz relaxačních technik.**

- Ochutnávka zdravé a makrobiotické kuchyně •
- Nácvik sestavy Zvládání stresu v pracovním dni •
- Nácvik relaxačních technik • „Kancelářské Shiatsu“ •

Co se naučíte:

Jak se rychle uvolnit • Jak nabrat síly a schopnost soustředění
Jak se zbavit pracovního stresu • Jak být fit i při velké pracovní zátěži

Dostanete možnost řešit své bolístky a běžné zdravotní potíže
Získáte pár postřehů, případně návodů, co pro sebe udělat



**Poznáte, jak by se mohlo Vaše tělo cítit, kdybyste mu dali,
co potřebuje a budete vědět, jak mu to dát.**

shiatsu
ilona dostálová

telefon 607 938 240 | e-mail: info@shiatsudo.net

www.shiatsudo.net