** KOUZLO SMÍCHU** 

**CO TO proboha JE ?!**

**Jedinečný koncept založený na tom,že se můžeme smát bez důvodu. Také známo jako jóga smíchu. Kombinace jednoduchých cviků, dýchání a hravosti vede k přirozenému smíchu, který pak vyvěrá sám.**

**PROČ? \*tělo se okysličuje \*svaly relaxují \*vyplavují se hormony štěstí \*1 min smíchu=10 minut veslování \*posilují se hluboké břišní svaly \*hubne se břicho \*dějí se další úžasné věci … a vůbec, kdy jste se naposledy smáli, až jste se za břicho popadali? PROGRAM: setřesení dne**

**pár slov o józe smíchu**

**smíchocviky**

**meditace smíchu**

**relaxace**

**KDY: úterý 17.6.**

**setkání jsou samostatná, můžete přijít na kterékoliv**

**18h - 19.30h**

**KDE: KNIHOVNA OBECNÍHO ÚŘADU PETROV**

**S SEBOU: pohodlné oblečení, příp. i na převleční (*budeme se hýbat*)**

**karimatka, příp. polštářek a deka (*políhneme si*)**

**voda v uzavíratelné láhvi**

**vstupné dobrovolné**

**Přihlášky na kaja@kouzlosmichu.cz**

**Konání akce závisí na počtu přihlášených. Proto se prosím přihlaste nejpozději den předem.**

**Kontraindikace: \*méně než 3 měsíce po operaci \*chronický kašel \*akutní infekční onemocnění *a dále ve vážném a nekontrolovatelném stádiu* \*kýla\*srdeční choroby \*inkontinence\*epilepsie\*krvácející hemeroidy\*těžké bolesti páteře \*vážná psychiatrická diagnóza \**pokud si nejste jisti, konzultuje s lékařem* //////////**

**Karla Makovcová Chlumská, certifikovaná lektorka jógy smíchu, HA HA HA**

**www.kouzlosmichu.cz tel 602 227 679**