



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: čtvrtky 15.1., 12.2., 12.3., 16.4., 14.5., 11.6.
setkání jsou samostatná, můžete přijít na kterékoliv
18h - 19.30h

KDE: KNIHOVNA OBECNÍHO ÚŘADU PETROV u Prahy
Hlavní 30

S SEBOU: pohodlné oblečení, příp. i na převleční (*budeme se hýbat*)
karimatka, příp. polštářek a deka (*políhneme si*)
voda v uzavíratelné láhvi
vstupné dobrovolné (*doporučeno 100-300Kč*)

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 *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, konzultujte s lékařem ///////////////

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

www.kouzlosmichu.cz tel 602 227 679