



27.5.2025
V 15:00

WORKSHOP FUNKČNÍ DECH

PRO PERSONÁL A DOPROVODY DĚTÍ

- základní principy dýchání
- co je dysfunkční dechový vzorec
- funkční dech - historie, principy
- hyperventilace - příklad
- praktický test kvality dechu
- vliv CO² na kvalitu dýchání
- praktické dechové techniky na zklidnění
- vznik oxidu dusnatého při dýchání a otužování
- praktické cvičení na zvýšení kvality dechu



Petr Paseka - certifikovaný instruktor dechových škol Oxygen Advantage a Buteyko, instruktor Mindset, zakladatel projektu Z-P-O-M-A-L

Pavel Jiřík - zakladatel Beskydského ledoborce, motivátor seberozvoje a zdravého životního stylu, HIIT a kardio cvičení



V HERNĚ NA PATŘE SAMOSTATNÝCH DĚTÍ



WWW.BESKDYSKY-LEDOBOREC.CZ