

prima zrak s Evkou

ROZVOJ PŘIRODZENÉHO VIDENIA
&
ZRAKOVÁ HYGIENA



Zlepšení zraku přirozenou cestou JEDNODENNÍ KURZ

Udělejte to nejlepší pro zdraví vašich očí – cvičení pro ostrý a jasný zrak

KDY: I. termín sobota 24. října 2020 9:00-16:00 hod.

II. termín neděle 25. října 2020 9:00-16:00 hod.

KDE: v Uherském Brodě, Masarykovo nám. 72, prostory Rehabilitace Elen Šubčíkové

PŘÍSPĚVEK: 1450,- Kč

Náplň kurzu:

- anatomie a fyziologie zrakového systému jednoduchou a srozumitelnou formou
- testování zraku a kvality vidění
- techniky na zlepšení cirkulace a na uvolňování oblasti kolem očí
- příjemné a zábavné cviky, které působí příznivě na relaxaci a regeneraci zrakového systému
- praktické rady jak zavést cvičení do denního

Na kurzu získáte:

Informace o souvislostech a příčinách očních vad a dalších těžkostí v souvislosti se zrakovým systémem. Naučíte se cviky, které napomáhají zlepšení stavu očí u mnoha problémů a to se zaměřením na vaši konkrétní potřebu. Dozvíte se jak zakomponovat cvičení do běžného života aby se staly zábavou.

Kurzem vás provede **Eva Téglássy** certifikovaná lektorka zlepšování zraku přirozenou cestou

Vezměte si pohodlné oblečení i na vycházku do parku, psací potřeby a malé zrcátko.

Maximální počet účastníků je 12.

Místo na kurzu si prosím rezervujte na adrese: mail – jita@sumak.cz

případné dotazy tel. 602884111/Jitka Hauerlandová/ nebo +421903666387

/Eva Téglássy/