

**Projekt Aliance žen s
rakovinou prsu a
České obce sokolské**



Protaj - či se ke zdraví

Cílem projektu je seznámit cílovou skupinu se cvičením tai-chi, které uvolňuje tělo i mysl a působí antidepresivně. Lékaři a odborníci připravili speciální cvičení inspirované tai-chi, které je sestaveno s přihlédnutím na specifika cílové skupiny.

Cílová skupina: ženy po prodělané rakovině prsu, členky a členové ČOS a široká veřejnost.

Pozvánka na pilotní setkání tohoto projektu

Místo: Česká obec sokolská, Tyršův dům (Aula), Újezd 450, Praha 1

Termín: neděle 13. dubna 2014

Čas: od 10:00 do cca 15:00 hod.

Program:

- Úvod, seznámení s projektem
- Seznámení s tai-chi a s jeho specifiky v projektu
- 1. lekce cvičení tai-chi
- Přestávka – nabídka „zdravé přesnídávky“
- Informativní přednáška o důležitosti prevence, pro zájemce možnost vyzkoušení samovyšetření na prsním fantomu
- 2. lekce cvičení tai-chi
- Závěr, seznámení s pokračováním projektu

S ohledem na komplexní informace, doporučujeme zúčastnit se celého programu.

Workshop lektorsky zajišťuje Taichi Asociace ČR, o.s.



Občerstvení:

V hlavní přestávce bude sponzorsky zajištěno malé občerstvení zdravé výživy. V Tyršově domě jsou k dispozici automaty na teplé i studené nápoje.

Doprava:

tramvaje č. 12, 20, 22 - výstupní zastávka Hellichova (případně Újezd)
tramvaj č. 9 – výstupní zastávka Újezd. Vstup do areálu Tyršova domu ze Všehrdovy ulice.

Přihlášky:

Vyplněnou přihlášku zasílejte do 8. dubna na adresu: jkucera@sokol.eu
Po uzávěrce přihlášek Vám zašleme doplňující informaci.

Vstup: volný