

Protaj - či se ke zdraví

Cílem projektu je seznámit se s cvičením tai-chi zaměřeným na regeneraci a posílení celého organismu.

Speciální cvičení inspirované tai-chi, které bylo sestaveno pod lékařským odborným dohledem s přihlédnutím na specifika cílové skupiny.

Cílová skupina:

Ženy po prodělané rakovině prsu, členky a členové ČOS a široká veřejnost.

Pozvánka

na ukázkový seminář tohoto projektu

Sobota 5.3.2016

od 12.30 do cca 15.00

Sokol Chválkovice

Na Zákopě 82, Olomouc-Chválkovice

Program:

- Úvod, seznámení s projektem
- Informativní přednáška o důležitosti prevence onemocnění s možností vyzkoušení samovyšetření na prsním fantomu (edukátorky – členky pacientských organizací zaštitěných Aliancí žen s rakovinou prsu)
- Seznámení s tai-chi a s jeho specifiky v projektu
- Praktický workshop cvičení tai-chi se zaměřením na cílovou skupinu
- Závěr, seznámení s pokračováním projektu v rámci ČOS Praha

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

Workshop zajišťuje Ivan Trebichavský

certifikovaný instruktor školy Taijiquan School of Central Equilibrium, Auckland, Nový Zéland.
Dotazy ke projektu a cvičení: Ivan Trebichavský, email: taijipraha@gmail.com

Seminář je pro zájemce zdarma. Na cvičení přezůvky do tělocvičny.

Prosíme o včasné přihlášení, kapacita je omezena. Vaše registrace Vám bude potvrzena emailem.

Kontakt pro přihlášky, organizační dotazy: Jan Nemrava, email: janemrava@seznam.cz

Online registrační formulář: <http://goo.gl/forms/2mDsl18dlz>