

Smíchovky jsou pro každého, kdo má chuť se pobavit, podívat se na svět jinýma očima a zároveň se obohatit. Snadno je provádí děti od nejtělejšího věku a dospělí bez omezení věku. Přijďte s celou rodinou. Zjistíte, jak zábavné a účinné je propojení relaxačního tréninku s humorem.

Zveme vás na ukázkové hodiny v Mahenově knihovně v Brně na Koblížné (5. patro).

K veselosti vás povedou trenérka Irena Horká a instruktorka jógy smíchu Mgr. Blanka S. Urbánková.

Čtvrtek 11. 10. 2018 / 10,00 – 11,30

Léčba smíchem - terapie pro krásný úsměv

Obličejová gymnastika pro radost s humorem a se šátky. Protáhnete také celé tělo. Přijďte se pobavit.

Muži vítáni, protože jsou v obličejových křeacích velmi dobří.

Čtvrtek 8. 11. 2018 / 10,30 – 11,30

Terapie pro veselá chodidla

Cvičení s míčky, auto/masáže, pro příjemnou chůzi a radost. Naučíte se smíchovky, které rozesmějí vás a potěší vaše plosky. Přijďte, **i vaše chodidla se chtějí zasmát.**

Organizátor: SaBba Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

Obě akce jsou zdarma.

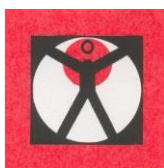


Podporují nás:

Magistrát města Brna
Odbor zdraví



Nadace Zdraví pro Moravu



MČ Brno-Komín

