



Skupina Hrvatini / Skupina Markovec / Skupina Hrvatini / Skupina Markovec / Skupina Hrvatini / Skupina Markovec

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA skupina Hrvatini

vas vljudno vabimo na

PREDAVANJE IN DELAVNICO z naslovom

DIHANJE IN SPANJE

Predavatelj:

dr. Milan Hosta

Filozof športa, trener življenjskih veščin in dihalni terapevt

v torek 3. septembra 2024 ob 17. uri

V KULTURNEM DOMU HRVATINI
(Krajevna skupnost Hrvatini)

Iz vsebine:

Moč dihanja je neizmerljiva. Dihanje namreč poganja vse, kar je živo. Zato bomo na delavnici pogledali, kako lahko to moč vzamemo v svoje roke in se **naučili ključnih tehnik zdravilnega in krepčilnega diha**. Ob tem pa bomo pogledali tudi, kako se lahko pripravimo tudi na **dober spanec**. Kajti, če ne spimo dobro, smrčimo, se zbuhamo s suhim grlom, se telo slabo obnavlja in to vodi v manko moči preko dneva in na dolgi rok lahko tudi do kroničnih nenalezljivih bolezni, izgorevanja in ugašanja.

Predavanje financira MO KOPER.



MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTA DI CAPODISTRIA