ODDECH
Warsztaty
Trening

humanus
centrum rehabilitacji

Opis zajęć: **Warsztaty oddechowe z treningiem zredukowanego oddechu kierowane do wszystkich osób, które chcą poprawić zdrowie i wydolność oddechową**

Termin: Grupa A- 04.01.2026 (niedziela) godz.13.00 i 06.01.2026 (wtorek)- godzina 13.00
Grupa B- 04.01.2026 (niedziela) godz.14.15 i 06.01.2026 (wtorek)- godzina 14.15

Miejsce: Humanus Centrum Rehabilitacji; ul Kanta 15B, Olsztyn

Wskazania:
-stres i gonitwa myśli, trudności w koncentracji
- zaburzenia snu (w tym chrapanie, bezsenność)
- poprawa dysfunkcyjnych wzorców oddechowych (w tym oddychanie przez usta, nadmierne oddychanie, oddychanie górnożebrowe, częste wzdychanie i ziewanie)
- zwiększenie sprawności fizycznej i powrót do zdrowia
- udrożnienie nosa

Inne: Strój sportowy, buty na zmianę, komórka lub smartwatch. Część zajęć na świeżym powietrzu.
Prowadzący: dr n. med. Halina Protasiewicz-Fałdowska

Informacja i zapisy: 725 072 320, 730 066 600

Koszt: 120 zł płatność do 21.12.25. Brak możliwości zwrotu wpłaty od 23.12.25r.

Płatność: gotówką (Halina Protasiewicz) lub na konto: **37 1020 3541 0000 5002 0285 2770** – Halina Protasiewicz
Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.