



úterý
11. prosince
10 - 12
hodin

Srdečně vás zveme na besedu s fyzioterapeutkou Renatou Andělovou na téma:

NAUČTE SE S NÁMI MÍČKOVAT

Máme tady období plískanic a k tomu patří rýma a kašel. Trpíte na častá onemocnění dýchacích cest? Pojdte se s námi naučit míčkovat. Během besedy se seznámíme s metodou míčkové facilitace neboli míčkování dle Zdeny Jebavé. Míčkování se dnes používá u celé řady poruch a nemocí. My se zaměříme na zmíněné dýchací potíže.

- **MÍČKOVÁNÍ HRUDNÍKU** je vhodné pro laryngitidy, bronchitidy a veškeré kašle, aby se lépe dýchalo a vykašlávalo. Míčkování je specializovaná metoda pro astmatiky a alergiky i jako prevence.
- **MÍČKOVÁNÍ OBLIČEJE** je vhodné na jakékoliv rýmy, i alergické a používá se na doléčení dutin.

Míčkování je technika, kterou se lze snadno naučit a která je dětem příjemná. Naučte se ji pod dohledem odborníka a dále ji můžete provádět v klidu doma sami. Z besedy si odnesete tištěné materiály.



Nabízíme vzdělávací, výtvarné, sportovní a poradenské aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.