OBECNÍ KNIHOVNA LIBIŠ

Mělnická 579
277 11 Libiš

telefon: 725 189 247
e-mail: knihovna@libis.cz

Klub aktivních seniorů K3V vás zve na setkání na téma

DECH JAKO KLÍČ
KE KLIDU, ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ SÍLE

Společné povídání o dechu a jemná praxe s paní Dianou Kubů, cvičitelkou jógy s 35letou praxí.

Dozvíte se,

- jak dech pomáhá zklidnit nervový systém nebo naopak probudit v nás novou energii, jak ho tedy využít v konkrétní osobní situaci.
- jestli umíme správně dýchat, a naučíte se, jak na to.

Místo konání: Obecní knihovna Libiš

Čas akce: pondělí 2. 2. 2026, od 10.00 hod

Vstupné dobrovolné