

IMPROVE ACADEMY s. r. o., Hlubočepská 1156/38B, 152 00 Praha 5

OSVĚDČENÍ

o absolvování workshopu

PÁNEVNÍ DNO

lektor: Mgr. Radka Geffertová

jméno, příjmení, titul

Jan Látal

datum a místo narození

28. 3. 1987, Želatovice

Náplň workshopu:

- Anatomie, funkční celek - propojení pánevní dno a střed těla.
- Pánevní dno z pohledu metody DNS, Mojžíšové, jógy, psychosomatiky.
- Cvičení samostatně pro pánevní dno i v rámci celku pohybové soustavy.
- Pánevní dno oslabené či přetížené?
- Co vše vstupuje do aktivace svalů pánevního dna?

v... Praze..... dne 21. 7. 2019..



Petr Neplech