

MEGHÍVÓ

LÉGZÉSTRÉNING

csoportos foglalkozás 5-25 fő részére havonta egy szombaton
alkalmanként 1-1,5 órás időkeretben

HALÁSZ GÁBOR

instruktor, légzés tréner vezetésével

A légzésünk hatással van egészségünk minden területére:
alvásra emésztésre, a mozgásra, a mentális állapotra,
betegségekre regenerációra.....

Elképesztő változásokat érhetünk el segítségével,
egyszerűen működik, nem kell hozzá semmilyen
segédeszköz, csak a levegő, ami ingyen van...

Éljen az ingyenes tréning lehetőségével!

Időpont: 2026. október 10-én 14.30 órakor

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ

(Szekszárd, Szent István tér 10.)

Kis Csatár terem

Információ: **Halász Gábor** +36/30-245-1132

Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

+36/20-473-0644, 74/511-721

www.mentalmuhely.hu

