

# Změň svůj dech, změníš si život

Dech = život. Víte, že svým dechem si můžete zásadním způsobem prospívat, ale také naopak? Dech ovlivňuje všechny procesy v našem těle - nervový, endokrinní a imunitní systém, metabolismus. Funkční, přirozený, zdravý dech je jedním z nejužasnějších nástrojů, jak zlepšit své zdraví a celkovou kvalitu života.

Co je to tedy funkční dýchání? Jak funguje? Je váš dech funkční? Co dělat, když není? Odpovědi na tyto otázky a mnohé další se můžete dozvědět na přednášce **Daniela Škárky**, certifikovaného instruktora OXYGEN ADVANTAGE, což je systém funkčního dýchání pro sportovce a aktivní lidi.



- **pátek 1. listopadu v 18:00 hodin**
- **akademická posluchárna v kulturním domě**
- **vstupné 150,- Kč (v prodeji od 14. října)**  
Ize zakoupit v informačním centru v kulturním domě a online na [www.kdk.cz](http://www.kdk.cz)