

# Babí LÉto 2024

vstup  
na všechny akce  
**ZDARMA**

 **24. 9. 2024**  **13:00**

## DECH PRO DUŠI A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Workshop pro zaměstnance s Jakubem Pelikánem



Centrum psychosomatické rehabilitace a terapie PN Bohnice si vás dovoluje pozvat na 8. minikonferenci, která se mimořádně koná v rámci festivalu Babí léto na téma:

**CPRT** | CENTRUM  
PSYCHOSOMATICKÉ  
REHABILITACE A TERAPIE

**Zdravě dýchej: Dech pro duši a psychické zdraví**  
**24. 9. 2024 od 13:00 do 17:00**  
**Divadlo Za plotem – Modrý salonek (1. patro)**



Pod vedením odborníka Jakuba Pelikána se naučíte, jak dechové cvičení může zlepšit váš každodenní život. Osvojíte si techniky, které můžete ihned aplikovat a podpoříte psychické zdraví své nebo svých pacientů. Přijďte a zjistěte, jak může správný dech podpořit vaše duševní zdraví!

### Program

12:30 – 13:00 Registrace

**13:00 – 14:30 Zdravě dýchej: Dech pro duši a psychické zdraví – 1. teoretická část**

14:30 – 14:45 Přestávka

**14:45 – 16:00 Zdravě dýchej: Dech pro duši a psychické zdraví – 2. teoretická část**

16:00 – 16:30 Přestávka a přesun do tělocvičny na oddělení CPRT

**16:30 – 17:00 Praktická část – pohybová praxe v kombinaci s dechem**

V rámci festivalu Babí léto mají zaměstnanci PN Bohnice účast zdarma.

Z důvodu omezené kapacity, prosíme zaměstnance PN Bohnice, aby nám svoji účast nahlásili emailem na adresu: [nikola.junkova\\_svobodova@bohnice.cz](mailto:nikola.junkova_svobodova@bohnice.cz), nejpozději **do 10. září 2024**.