

# Zdravá chodidla



## Jak pečovat o nohy? Jaká bota je správná?

Chodidla a nohy nás nesou životem, den co den. Chodidla a nohy mají naprosto zásadní význam pro správnou funkci celého pohybového aparátu. Přesto jim věnujeme tak málo pozornosti.

Kurz je určený pro ty, které trápí ploché nohy, vbočený palec, patní ostruha či bolestivá Achillova šlacha, ale i pro všechny ostatní, kteří se chtějí dozvědět, jak chodidlo funguje a jak o něj správně pečovat.

**Sobota 22.4.2017 10:00-14:00**

**Jak souvisí špatné zatěžování chodidel s bolestí zad?**

**Jak může nevhodná obuv způsobit problémy s chodidly?**

**Jak správně stát, jak chodit?**

O těchto a mnoha dalších otázkách bude náš seminář. Kurz bude hlavně praktický a zaměřený i na Vaše obtíže. Budete si moci např. vyzkoušet a naučit:

- **jógovou sestavu** zaměřenou na zdravá chodidla.
- najít a ošetřit základní **reflexní plochy** na svém chodidle
- **automasáž** pro uvolnění namožených chodidel
- další specifické techniky a **cviky** na zmírnění **nejčastějších problémů** s chodidly.

**Místo:** Hnízdo zdraví, Praha 6, Na Petynce 151/90, vchod z ulice Pod Andělkou 1

**Cena: 600 Kč**

Seminářem Vás provede Mgr. Zuzana Štičková, která v něm propojí své zkušenosti a poznatky z několika absolvovaných kurzů zaměřených na problematiku chodidel.

Přihlášky zasílejte na [zuzana.stickova@volny.cz](mailto:zuzana.stickova@volny.cz). Bližší informace i na tel. 604 83 46 51.

Způsob platby – do 14. 4. v hotovosti na recepci *Hnízda zdraví* nebo převodem na účet č. 43-6189900287/0100 (do zprávy pro příjemce uveďte příjmení účastníka).

S sebou pohodlné oblečení. Během pauzy je zajištěno drobné občerstvení.

**Maximální počet účastníků je 8.**