



POJĎTE SE S NÁMI PROJÍT PRO MOZEK!

Pochod probíhá v rámci
Národního týdne trénování paměti

Pátek 17. března 2023, 14 - 16 hod.
Praha - Stromovka u Planetária

U budovy Planetária se můžete těšit na různé aktivity, např.:

- Výuka **správné techniky chůze s holemi Nordic Walking** (na místě bude několik lektorů)
- Pro **pochod** si budete moci vybrat z několika různě dlouhých tras
- **Cvičení na zlepšení jemné motoriky** (šátky, kolíčky, balonky) a **propojování mozkových hemisfér** (bubnování, tanec atp.)
- **Cvičení zvyšující kapacitu plic** (dechová cvičení, ukázky jógy)

Akce bude zahájena a zakončena společným bubnováním

Partneři akce:



Taneční bez obleku

Více informací na:

www.prave-ted-ops.cz/pochod-pro-mozek/