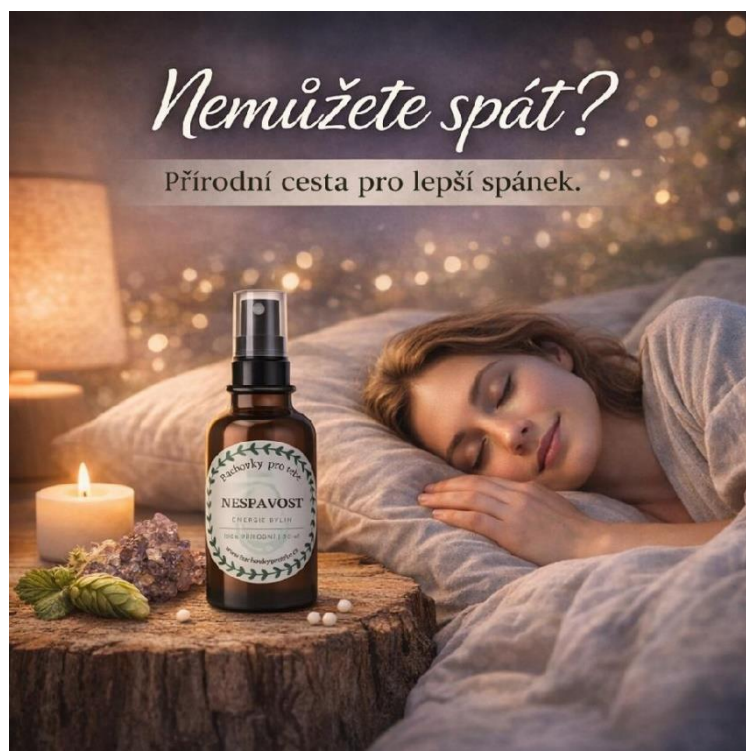


Přednáška

Spánek jako klíč ke zdraví a pohodě

Přednáší: Certifikovaná lektorka: Petra Neumannová



DNE 4. 6. 2026 od 10:00 hodin

**v zasedací místnosti SZPR, z. s. Nábřeží T.G. Masaryka 2486
269 01 Rakovník**

Máte potíže s usínáním? Budíte se v noci nebo se ráno necítíte odpočatí?

Srdečně Vás zveme na přednášku, kde se dozvíte:

- proč je spánek důležitý pro naše tělo i mysl
- jak si vytvořit klidný večerní režim
- jak souvisí napětí, dlouhodobé emoce a nespavost s tělesnou nepohodou
- jak si ulevit v každodenním životě jednoduchými změnami
- jak mohou Bachovy esence jemně podpořit zklidnění, uvolnění pohybového aparátu a celkovou harmonii
- Bude prostor i pro Vaše dotazy a sdílení zkušeností.