

# Ukázková lekce Port De Bras

- **Lektorka:** Andrea Pastušanová
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:** 24. 9. 2024, 11:30 – 12:30
- **Kde:** U18/Studentský klub
- **Zasílání přihlášek:** [orlz@utb.cz](mailto:orlz@utb.cz)

## Anotace:

Přijďte v rámci Týdne udržitelnosti na UTB na ukázkovou hodinu Port De Bras.

PortDeBras - je tzv. body and mind forma cvičení, která dokonale procvičí tělo a zároveň uvolní mysl. Jedná se o dynamický, rehabilitační strečink, který se inspiruje tanečními technikami a baletními pozicemi. Je to spojení prvků jógy, pilates, baletu, cvičí se na krásnou hudbu, s vnímáním pohybu, napojením sama na sebe, zklidnění mysli i těla. Vyzkoušíte si několik krátkých sekvencí k odbourání stresu.



**Přihlášky:** [orlz@utb.cz](mailto:orlz@utb.cz)  
**Anotace:** [utb.cz/orlz](https://utb.cz/orlz)

**Vzdělávání na UTB**