



# Materské centrum Budatko

člen Únie materských centier

Vás srdečne pozýva na prednášku

## Masáž - odbúravač stresu

pondelok 27.5.2013 o 9.30

Prednášať bude certifikovaná masérka **Mária Šimeková**

Nosíte svoje detičky na rukách? Bolí vás chrbát a iné časti vášho tela? Masáž vám pomôže. Dozviete sa ako byť opäť fit, krásne a s úsmevom.

Program prednášky:

1. Masáž a jej liečivé účinky - prečo je masáž taká dôležitá
2. Spazmy - vznik a prevencia
3. Reflexná terapia - masáž chodidiel, reflexné zóny a ich význam  
/vhodné aj pre detičky/



Na prednášku sa prihlasujte cez semafor na webe Budatko

[www.budatko.sk](http://www.budatko.sk)

Vstup - príspevok na prevádzku materského centra 2 €