

## **Festival cikličnih skladb**

**petek, 21.4.2017, ob 8.00**



### **Kako preprečimo poškodbe telesa zaradi prisilne drže**

James Marjan Tomazin je športnik, trener, učitelj AEQ klinične somatike in še marsi česa. Je lastnik in direktor fitness Centra Sonce v Slovenski Bistrici. Na igriv način nas bo popeljal v svet sproščanja našega telesa s preprostimi a učinkovitimi vajami (tudi AEQ klinične somatike), ki jih lahko izvajate kjerkoli. Poučil nas bo o vzrokih za različne bolečine, ki jih imamo v telesu in nam pokazal vaje, kako jih odpraviti.

Spregovoril bo o:

- stresu, osteoporozi, sedenju, prisilni drži, neaktivnosti, atrofiji mišic, bolečinah v križu in v vratu, sklepah...
- tem kako preprečiti poškodbe telesa zaradi prisilne drže, ki je prisotna v našem poklicu.

Naučil nas bo, kako lahko v zelo kratkem času (od 3-5 minut vsak dan) pomagamo svojemu telesu in premagate bolečino.

**Obvezna predhodna prijava na [petra.dobnikar@konservatorij-maribor.si](mailto:petra.dobnikar@konservatorij-maribor.si) do 18. aprila 2017.**

