**Zpětná vazba pro paní Kučerovou k dosavadním přednáškám spojeným se cvičením**

 **Sebepéčí ke zdraví**

Jméno a věk:

1. Co vám setkání přináší?
2. Co ze skript cvičíte pravidelně?
3. Masírujete si prstýnkem prsty?
4. Cítíte na sobě nějakou změnu?
5. Dýcháte nosem s ohmováním každý den?  celkem 120x
6. Dýcháte nosem 40-20-40?( jedna dírka, obě dírky, druhá dírka)
7. Měli byste zájem o masáž ode mne u sebe doma nebo u mne v Brně?
8. Prosím napište mi náměty na další lekci, např. co vás trápí po zdravotní stránce?

Vyplněný dotazník prosím zašlete do konce října 2024 na e-mailovou adresu mistostarosta@bukovinka.cz, nebo jej také můžete odevzdat na Obecním úřadě. Předem děkujeme!