



ZADIHAJ S POLNIMI PLJUČI

6-tedenske dihalne delavnice za vse tiste, ki bi se želeli naučiti pravilnega diha ali okrepiti kapaciteto ter moč svojih pljuč po prebolelem covidu.

KJE: preko spleta ali v živo (odvisno od aktualnih ukrepov oz. pogojev dela).

KDAJ: 1-krat tedensko po 75 - 90 minut, s terminom po dogovoru (in začetkom, ko formiramo zaključene skupine, od 5-15).

CENA: 67 eur ~~134 eur~~

VEČ INFORMACIJ:



040 572 341



info@tjasafajdiga.com



www.tjasafajdiga.com

- ✓ 6-tedenski spletni tečaj pravilnega diha (1x tedensko, 75 - 90min)
- ✓ Dihalne vaje za krepitev kapacitete in moči pljuč
- ✓ Vaje pravilne drže za podporo diha
- ✓ Sprostitev telesa in duha z glasbo in dihom



*Priložnost, da spet
zadihate s polnimi
pljuči.*

Tjaša Fajdiga

je magistra muzikal performanca ter diplomirana jazz pevkica. Lansko leto se je vrnila iz Londona, kjer je na Kraljevi akademiji za glasbo kot prva Slovenka v zgodovini šole magistrirala iz muzikala.

*Med študijem je osvojila specifična znanja s področja diha in govora ter se seznanila z novim modelom, ki ga izvaja londonska državna operna hiša. **Model diha je namenjen vsem, ki se soočajo z oslabljeno kapaciteto in močjo pljuč, kar je v današnjem času pogosto tudi posledica prebolelega covid.** Ta terapija se je izkazala kot izjemno uspešna, saj ljudem ponuja vsa potrebna znanja in orodja za pravičen dih, sprostitvev telesa ter krepitev telesne drže.*