

Milé kolegyně,

náš kamarád a lektor cvičení Tai-chi Ivan Trebichavský připravil sérii videí cvičení **Jak rozproudit lymfu**, díky nimž si bude moci zacvičit a také pochopit, jak správně jednotlivá cvičení provádět.

Můžete se zapojit a vyzkoušet - sledujte buď Facebook **Protajci** nebo jeho You Tube kanál.

Youtube kanál:

[https://www.youtube.com/channel/UC8S24C\\_cCckxd0964B1QFtQ](https://www.youtube.com/channel/UC8S24C_cCckxd0964B1QFtQ)

Flow forma - trailer k instruktážním videím.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1nWyfrw-NA>

Cvičení otáčení kolem osy 1.

<https://www.youtube.com/watch?v=xcxDGluVbno>

Bezpečnost a charakteristika cvičení "Protajči se ke zdraví".

<https://www.youtube.com/watch?v=wzm08szq18U>