



TRÁPÍ VÁS BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU?  
VÍTE JAK SPRÁVNĚ CVIČIT?  
MÁTE SKLIÓZU?  
CHCETE ZHUBNOU (PORADIT JAK SPRÁVNĚ JÍST A JAKÝ VHDNÝ POHYB ZVOLIT)?  
VÍTE JAK SPRÁVNĚ CVIČIT V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU?  
CHCETE ZNÁT AKTUÁLNÍ STAV SVÉHO POHYBOVÉHO APARÁTU?

## **PORAĎTE SE S ERIKOU...**

### **Mé specializace (a další aktivity):**

- stabilizace a mobilizace páteře SM systém
- manuální technika na uvolnění měkkých tkání
- zdravotní cvičení
- dechové techniky
- Pilates
- výživové poradenství
- pořádání vzdělávacích speciálních kurzů pro veřejnost po celé ČR SM systém 1. a 2. kurz SM systém MUDr. Richarda Smíška s možností certifikátu
- pořádání wellness víkendů po celé ČR i v zahraničí
- přednášky a lektorování

### **Soukromá praxe:**

#### **Praha 10 – Kolovraty**

(spojení vlakem z Hlavního nádraží Praha, bus 267 ze stanice Háje)

&

Kosmická 537/2, Praha 4 – Háje (3 minuty pěšky od metra)

### **Kontakt:**

Erika Havlasová  
terapeut

[www.havlasova.cz](http://www.havlasova.cz)

email: [erika.havlasova@seznam.cz](mailto:erika.havlasova@seznam.cz)

mobil: 724 662 747 (nutná telefonická objednávka denně od 9.00 do 20.00)

Mediální partnerství

**VALASKA**  
radio  
radiovalaska.cz