

Przeciwwskazania/zachowanie szczególnej ostrożności/informacja zwrotna dla prowadzącego

1. Czy jesteś w ciąży?
2. Czy zmagasz się z problemami kardiologicznymi?
3. Czy zmagasz się z chorobami natury psychicznej?
4. Czy chorujesz na cukrzycę?
5. Czy w Twojej historii pojawił się udar?
6. Czy zmagasz się z chorobami układu oddechowego?
7. Czy zauważasz niepokojące sygnały w swoim ciele?
8. Czy nadmiernie kontrolujesz swój oddech? Odczuwasz lęk przed końcem wydechu?
9. Dlaczego zdecydowałaś/eś się na udział w zajęciach? Czego oczekujesz od oddechu? 😊