



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA-PETROVICE

vás zve na přednášku

OTUŽOVÁNÍ 2.0

TĚLO • MYSL • DISCIPLÍNA

PETR MÁLEK

BOJOVÝ ZÁCHRANÁŘ AČR • PŘEDNÁŠEJÍCÍ • AUTOR

OD CHLADU K VNITŘNÍMU KLIDU

Inspirativní a praktická přednáška o zvládání stresu, disciplíně a psychické odolnosti.

● STRES A CHLAD

Jak tělo reaguje v zátěži

● MYSL POD TLAKEM

Jak pracovat se strachem

● DISCIPLÍNA

Proč je pevnější než motivace

● VNITŘNÍ KLID

Jak krok za krokem posilovat odolnost

ČTVRTEK

22. 10. 2026

18:00

SÁL DOV PRAHA-PETROVICE

Edisonova 429/28, Praha 10 - Petrovice

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ