

Čchi-kung je cvičení, lék i zdravý životní styl v jednom



S námi si dobijete baterky

Naučíte se efektivně zacházet s energií v každodenním životě a mít jí dost po celý den.

Zlepšíte svou fyzickou kondici a zpomalíte stárnutí

Lépe porozumíte svému tělu, abyste byli fit a žili dlouho a aktivním životem.

Naučíte se uvolnit a být v pohodě

Cvičením čchi-kung Orel v hnízdě se uvolníte, zklidníte a získáte větší emocionální stabilitu.

Objevíte svůj skutečný potenciál

Najdete zdroj své vnitřní síly, důvěry v sebe sama a své schopnosti.

Získáte lék na běžné problémy

Čchi-kung podpoří vaše zdraví. Pomáhá při poruchách imunity a spánku, při nadváze, vysokém krevním tlaku a potížích s oběhovou soustavou, potížích se zažíváním, hormonální nerovnováze, depresích a úzkostech, bolestech kloubů a zad a dalších neduhů moderního života.

Cvičit můžete v každém věku a fyzické kondici

Cvičení přizpůsobíme vašim potřebám, zdravotnímu stavu, takže si ho vždycky můžete užít.



Kdy? **Vždy v neděli od 18,30 do 19,45 hod.**

Začínáme: **5. 1. 2020** (pouze 26.1. a 16.2. lekce nebudou probíhat)

Kde? **Rodinné centrum MACEŠKA, Pražská 80
(areál MŠ, budova č.2), Znojmo**

Kdo? **Lujcová Dana, tel. 602 506 770, nebo
danalujcova@gmail.com pro info a přihlášení na lekci**

Za kolik? **Zkušební lekce 50 Kč
Permanentka na 4 lekce 450 Kč**