

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.

Zlepšíš svou fyzickou kondici a zpomalíš stárnutí

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

Naučíš se uvolnit a být v pohodě

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

Objevíš svůj skutečný potenciál

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

Získáš 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.



Zkus to! Cvičit můžeš v každém věku a fyz. kondici.

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

Kdy? Vždy v neděli od 18 hod. do 19,15 hod.

Začínáme : 4. 10. 2020

**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**