

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

### **S námi si dobiješ baterky**

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

### **Zlepšíš svou fyzickou kondici a zpomalíte 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 18,00 - 19,15 - pokročilí  
od 19,30 – 20,45 - nováčci**

**Začínáme: 3. 10. 2021**

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

**Kdo? Lujcová Dana, tel: 602 506 770 nebo  
danalujcova@gmail.com**

**Za kolik? Zkušební lekce 50Kč  
Permanentka 4 lekce 520Kč  
Permanentka 8 lekcí 960Kč**