

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



Přijď si s námi dobít baterky!

Naučíme tě:

- efektivně zacházet s energií v každodenním životě a mít jí dost po celý den,
- zlepšit svoji fyzickou kondici a zpomalit proces stárnutí – vždyť věk je jen číslo,
- naučit se lépe porozumět svému tělu, uvolnit se a být v pohodě.

Čchi-kung ve stylu Orel v hnízdě podporuje zdraví a pomáhá při poruchách imunity a spánku, při nadváze, vysokém krevním tlaku i potížích s oběhovou soustavou, zažíváním, hormonální nerovnováze, depresích a úzkostech, bolestech kloubů a zad a spoustě dalšího...

Cvičit můžeš v každém věku a fyz. kondici

Kdy? ***V neděli od 18h- 19,15h nebo 19,30-20,45h***

Začínáme: ***2. 10. 2022***

Kde? ***Rodinné centrum MACEŠKA, Pražská 80- areál MŠ, Znojmo***

Nutná rezervace a info na danalujcova@gmail.com nebo tel: 602506770

Těším se na Vás! 