

# Podzimní dočerpání energie s čchi-kungem



*Posílení meridiánu plic a tlustého střeva,  
elementu kovu v nás*

***sobota 5.11.2022***

**9,00-12,00 hod.**

***Jezuitská 1, Znojmo***

Pojďme společně posílit element kovu v nás a přichystat své tělo do chladnějšího období zimy. Posílit naši vitalitu, ukotvit dech a rozvinout odolnost (psychickou i fyzickou), pomocí tradičního čínského cvičení Čchi-kung (také qigong), které pěstuje a rozvíjí naši čchi-„životní energii“ a zároveň rozvíjí a zklidňuje naši mysl, která je v období podzimu někdy více sklíčená a potřebuje oživit a povzbudit a to pomocí cvičení, dechových, relaxačních a meditačních technik.

**S sebou:** podložku na cvičení, pohodlné oblečení, deku, pití a dále to, co uznáte za vhodné, především dobrou náladu :-)) a **450Kč na uhrazení semináře.**

**Nutná rezervace nejpozději do 31.10.2022**

Info a rezervace na [danalujcova@gmail.com](mailto:danalujcova@gmail.com) nebo tel: 602506770

Těším se na Vás! 🍀

Dana Lujcová