

Posílení meridiánu srdce s čchi-kungem



**posílení srdce a tenkého střeva,
elementu ohně v nás**

sobota 21.5.2022 9,00-12,00


Jezuitská 1, Znojmo (Tělocvična ZŠ, MŠ a PrŠ)

Pojďme společně rozhýbat, pročistit a vyladit své tělo a připravit na horké letní dny, rozproudit element ohně a rozdýchat pomocí tradičního čínského cvičení Čchi-kung (také qigong) které pěstuje a rozvíjí naši čchi-„životní energii“ a zároveň rozvíjí a zklidňuje naši mysl. Zároveň budeme uvolňovat mysl i tělo za pomoci dechových, relaxačních a meditačních technik.

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

Nutná rezervace nejpozději do 13.5.2022

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

Těším se na Vás! 

Dana Lujcová