

ZHINENG QIGONG (čikung)

cvičení pro vitalitu a harmonizaci energie

25. května 2019 v 9 – 17 hod.

ZUŠ Letovice – baletní sál, Masarykovo nám. 203/29

Čím je mi cvičení Zhineng Qigong užitečné?

- **komplexní protažení těla**, cvičení zvládnutelná pro každého
- příznivé ovlivnění centrální a celé **nervové soustavy** a oběhu lymfy
- aktivní prevence zdraví a přispění k uzdravení již vzniklých obtíží
- velmi účinný systém pro zklidnění mysli, souhra těla a mysli
- **dobití energie, posílení těla a psychiky**
- prožitek cvičení ve skupině zesíleného pole Qi (či, energie)

Obsah kurzu:

- ❖ co je Zhineng Qigong, základní principy a jak na to
- ❖ dechová cvičení, uvolnění těla
- ❖ cvičení základní sestavy Zhineng Qigong
- ❖ další zásadní cvičení Zhineng Qigong pro fyzické zdraví a psychickou pohodu; cvičení pro Jaro
- ❖ meditace pro uvolnění mysli, léčivé prvky Zhineng Qigong

*** KURZ JE VHODNÝ PRO VŠECHNY ŽENY A MUŽE
KAŽDÉHO VĚKU A FYZICKÉ KONDICE ***

není nutná jakákoliv předešlá zkušenost s cvičením qigong (čikung)

Přihlášky: tel. 777 351 353 (ne sms) a <mailto:Libuse@cestakharmonii.cz>
pro upřesňující informace prosím volejte osobně

Kurzovné: 1280 Kč; rezervace - přihláškou a úhradou zálohy 500 Kč, záloha je nevratná, lze ji převést na dosud nepřihlášeného účastníka

Co s sebou: pohodlný oděv, obuv s měkčí podrážkou do sálu i ven (můžete cvičit bosky), pití, případně svačinku (bude zařazena delší pauza na oběd)

Program vede *Libuše Konečná*.

Lektorka má 20leté zkušenosti v praktikování energetických cvičení (qigong, taiči, aikido, jóga pro ženy), provozuje praxi bioenergetických masáží a celostní poradenství zdravého životního stylu, vede meditace a kurzy osobního rozvoje. Je certifikovanou lektorkou Zhineng Qigongu.

www.cestakharmonii.cz