



Čchi-kung v zahradě Anastazie pod vedením lektorky Andrey Frei

„Nechte se vést cestou čchi-kung, která směřuje k objevení většího štěstí a radosti, duševního i tělesného zdraví, vnitřního klidu, síly, harmonie a bohatství v životě.“

Co je to čchi-kung

Čchi-kung je cvičení, které vychází z tradiční čínské medicíny. Jeho cílem je rozprout živoucí energii čchi v celém těle. Rozvíjí sílu, zvyšuje pružnost, posiluje svaly, zlepšuje rovnováhu, zklidňuje mysl, uvolňuje nahromaděný stres a emoce.

Na co se můžete těšit:

Čchi-kung pro začátečníky - sestava Osm kusů brokátů. Skládá se z osmi zdravotních cviků, z nichž každý pozitivně ovlivňuje určitou část lidského těla; reguluje činnost vnitřních orgánů, posiluje záda, odstraňuje stres, únavu a napětí ze svalů. Součástí lekcí je také relaxace.

Aktuální termíny 2017

Přijďte si vyzkoušet Čchi-kung na ukázkovou hodinu v zahradě Anastazie a nadchněte se pro letní intenzivní kurz!

Ukázková hodina
od 18:00 do 19:30 hod.

20. 06. 2017

Cena 100Kč

Letní intenzivní kurz
vždy od 18:00 do 19:30 hod.

14. - 18. 08. 2017

Cena 750Kč
(celkem 5 setkání, jednorázová platba, za celý kurz)



POZEMSKÉ
N E B E

Rezervace na: pozemskenebe.info@gmail.com nebo na 731 508 814

Kde se bude cvičit: Ukázková přírodní zahrada Anastazie, která je součástí areálu Pozemské nebe: Polní 692/9, Rudolfovo

Bližší informace na: www.pozemskenebe.cz



Čchi-kung / Andrea Frei

Kurz Čchi-kung povede Andrea Frei
www.andrea-frei.cz