

RELAX PRO KAŽDOU Z NÁS

Přijměte pozvání na den, který věnujeme jen samy sobě. Na osvěžující den v ženské energii a tentokrát ve znamení **čaje**.

Co nás čeká:

- zdravé rozcvičení s Katkou Hallmanovou
- „bylinková dílna“ – míchání bylinných čajů, kde si připravíte pod dohledem naší bylinkářky Lídy Vondrové svůj **osobní bylinkový čaj** (zklidňující, detoxikační, čaj na dobrou náladu, na spaní...? Bude to jen na vás
- Čajový rituál, jedná se o přípravu pravého čínského čaje tradičním způsobem kung fu čha (gong fu cha), který pomáhá zklidnit mysl a rozproudit energii čchi potřebnou pro následné dechové cvičení ČCHI-KUNG, vše po dohledem zkušeného lektora MUDr. Davida Němce
- Zdravý oběd



TERMÍN: 3.2.2018 od 9:30 – 16:00

KDE: Sokolská chata TJ Sněhov

CENA: 420,- Kč (cena zahrnuje cvičení, oběd + občerstvení, čajový rituál, osobní bylinkový čaj, pronájem tělocvičny)

Program:

9:30 – 10:00	zahájení
10:00 – 11:00	zdravé rozcvičení
11:00 – 12:30	příprava osobního bylinkového čaje
12:30 – 13:30	zdravý oběd
13:30 – 16:00	čajový rituál + cvičení ČCHI-KUNG – škola Davida Němce „ pro život a zdraví“

Potvrzení účasti, prosím, zasílejte nejpozději do 24.11.2017 na email: lida.vondrova@volny.cz

ev. na tel.: 603 492 920

Pozor: Akce je omezena počtem 15 lidí

Na všechny se těší Lída a Katka

