

# RELAX PRO KAŽDOU Z NÁS

Přijměte pozvání na jedno odpoledne, které věnujeme jen samy sobě.

Budeme se učit pravidelně jeden krát v měsíci čínské nauce a to zejména léčivému cvičení Čchi-Kung - Umění sloupu rodinného stylu Čchen s osvojením základních i pokročilých technik dýchání podle taoistických nauk.



Co nás tedy čeká:

Čajový rituál, jedná se o přípravu pravého čínského čaje tradičním způsobem kung fu čcha ( gong fu cha ), který pomáhá zklidnit mysl a rozproudit energii čchi potřebnou pro následné dvouhodinové dechové cvičení ČCHI-KUNG. A to vše dohledem zkušeného lektora:

**MUDr. Davida Němce**

**TERMÍN:** 29. 4. 2018 od 15:00 – 17:30

**KDE:** Sokolská chata TJ Sněhov

**CENA:** 250,- Kč

**Cvičení čchi-kung dokáže otevřít energetické cesty a rozproudit v těle obrovskou léčivou energii, pojdte svému tělu navrátit vitalitu, pružnost a uzdravení. Nabízíme vám tímto každý měsíc intenzivní odpolední kurz, jak pro začátečníky tak i pokročilé. Přijďte mezi nás.**

**Potvrzení účasti, prosím, zasílejte nejpozději do 14.3.2018 na email:**

**[lida.vondrova@volny.cz](mailto:lida.vondrova@volny.cz)**

**ev. na tel.: 603 492 920**

Na všechny se těší za spolek MA.SKA - Maloskalsko

Lída a Katka

**WWW.MASKAMALOSKALSKO.CZ**

