

NESMĚŇKA pořádá

Čchi–kung

s Milanem Strejčkem

20. listopadu 2021, 10-17 hodin
Velešín, MC Klubíčko (ZŠ, Družstevní 340)
Cena 950 Kč



Milan se věnuje osobnímu rozvoji 25 let. Tai-čchi a čchi-kung cvičí s různou intenzitou téměř 20 let. Dále praktikuje buddhismus a podle potřeby některé šamanské praxe.

Čchi-kung je meditací v pohybu. Vychází z tradiční čínské medicíny. Je to staré učení práce s životní energií, tělem a myslí. Cílem těchto cvičení je zlepšení fyzické, duševní a psychické kondice. Při pravidelném cvičení těchto jednotlivých cviků a sestav, se v člověku rozvine, koncentrace a bdělost, vnitřní klid, a uvolnění, člověk má více životní energie. Cvičení je vhodné pro každého kdož chtějí, nebo potřebují rozvinout tyto kvality a chtějí podpořit své zdraví. Dále pro ty kteří se cítí být unaveni ať už fyzicky, nebo psychicky a rádi by s těmito stavy něco dělali.

Jana Soukupová

+420 605 339 338

e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz

Ozvěte se nám pro přihlášení či více informací. Těšíme se nashledanou.