

NESMĚŇKA pořádá

# Čchi–kung

s Milanem Strejčkem

15. října 2022, 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](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

---

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