

Nohy kořeny zdraví

jednodenní kurz čchi-kungu



Sobota 5. února 2023 • 9:30–17 h • Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A, České Budějovice

V dnešní době lidé používají nohy čím dál méně. Sedíme v autech, autobusech, u televize, počítače, knížky, mobilního telefonu atd. **Naše nohy přestávají plnit svou funkci, což se projevuje na fyzickém a psychickém zdraví.** Nohy jsou oporou celého těla a regulují stav celého pohybového aparátu. **Je čas vrátit nohám naši pozornost a obnovit jejich funkci a kondici.**

Naučte se jednoduché postupy na posílení nohou. Díky jednoduchým a účinným cvikům je kurz vhodný pro začátečníky i pokročilé.

Co vám kurz přinese?

- Naučíte se dvě kompletní sestavy cviků na nohy.
- Získáte dva kurzy za cenu jednoho. Fyzický a mentální trénink.
- Získáte přístup k výukovým videím.

Postupy a cviky vycházejí z čínského cvičení pro zdraví a čínské medicíny.

- Cvičení působí na pohybový aparát, ovlivňuje také funkci vnitřních orgánů a životní sílu.
- Cviky mají blahodárny vliv na naši psychiku.

Vyučuje: Václav Vocásek

„Za více než 10 let jsem absolvoval mnoho kurzů a seminářů v různých zemích, směřujících k prohloubení praxe a chápání čchi-kungu. Dokonce došlo i na kolébku čchi-kungu Čínu-Šaolin. V letech 2010, 2012, 2018 a 2019 jsem absolvoval intenzivní trénink a studium v Šaolinu a okolních horách. V roce 2019 jsem absolvoval také trénink v čínských horách Wudangshan.“



Cena kurzu: 2 200 Kč. Pro důchodce, studenty a lidi se ZTP 2 000 Kč. Záloha ve výši 1 000 Kč po přihlášení je nevratná. Doplátek proběhne v hotovosti v termínu konání.

Máte o kurz zájem? Kontaktujte nás.

Jana Soukupová, tel. +420 605 339 338, e-mail soukupova.nesmenka@centrum.cz
Sídliště 463, 382 32 Velešín, www.nesmenka.mysteria.cz

Prosíme, pro přihlášení uvádějte své jméno, adresu, telefon a e-mail*. Číslo účtu pro uhrazení zálohy Vám zašleme e-mailem.

* Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.