

NESMĚŇKA zve na jednodenní kurz čchi-kungu:

Zdravá a bezbolestná krční páteř

Sobota 4. listopadu 2023 • 9:30–17 h
Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A,
České Budějovice

**Cena: 2 200 Kč, pro důchodce,
studenty a lidi se ZTP: 2 000 Kč**



Kurz je vhodný pro začátečníky i pokročilé. **Cviky jsou jednoduché a nenáročné a zvládne je každý. Je možné cvičit kdekoli a kdykoli.**

- Pomáhá při všech potížích s pohybovým systémem.
- Uvolňuje krční páteř a odstraňuje bolesti a další potíže v této oblasti.
- Lidé často nevědí, že bolesti v zádech a páteři mají často jednu z hlavních příčin v krční páteři.
- Uvolnění hrudní páteře zlepší dýchání. Uvolnění hrudního koše působí blahodárně na zlepšení funkce srdce, krevního oběhu a srdeční nervové pleteně.
- Zmírňuje bolesti hlavy a migrény.
- Optimalizuje metabolismus.
- Uvolňuje nahromaděný stres a napětí.
- Problémy se zrakem a očima jsou vždy propojeny s krční páteří.
- Probouzí životní sílu, dodává energii a prodlužuje život.
- Díky lepšímu prokrvení mozku zlepšuje jeho funkci.

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.“
Více na <https://osmbrokatu.cz/>.

Kontaktujte nás pro více informací.

mobil: +420 605 339 338, e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz
adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín, <http://www.nesmenka.mysteria.cz>

Pro přihlášení, prosíme, uvádějte celé jméno, telefon a e-mail*.
Nevratná záloha 1 000 Kč se hradí převodem na účet po přihlášení.
Doplatek v hotovosti v termínu konání. Těšíme se na shledanou.

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