

Klub Přátel Pod Maštýřem Přešín ve spolupráci s Alenou Babkovou pro vás připravili na letošní rok cyklus setkání

„NAUČ SE POZNÁVAT SVÉ TĚLO V RYTMU PŘÍRODY“

ZÁŘÍ - na téma PLÍCE

Období září – listopad vládne element KOVU a k němu přináleží orgány PLÍCE a TLUSTÉ STŘEVO. Právě 21.9. je čas rovnodennosti. V nadcházejícím období je potřeba náš organismus trochu zklidnit a připravit na zimní čas tak, aby tyto orgány byly v dobré kondici.....



Na co se můžete těšit:

- *Jak náš dech ovlivňuje tělesnou energii*
- *Cvičení na posílení dráhy plic*
- *Osvojení si různých typů dýchání*
- *Čchi-kung – meditativní dýchání pro zklidnění*
- *Vyladění těla účinnou speciální automasáží*
- *Zaměření se i na čichové orgány – „Nádechem život začíná a výdechem končí“*
- *A spoustu zajímavostí, které s elementem KOVU souvisí*

Kdy: neděle 21.9.2025 od 14,00 hodin

Kde: Klub Přátel Pod Maštýřem, Přešín 16

Pro více informací a rezervace (nutno objednat předem z důvodu omezené kapacity) volejte na tel.č.: 725 663 869 Alena Babková nebo email michvv@seznam.cz

Cena 550,- Kč/osoba (cca 4-5 hodin).

V případě příznivého počasí se kurz uskuteční v přírodě, karimatku a pohodlné oblečení a obuv. Dobrou náladu sebou!

Možnost zakoupení občerstvení po celou dobu konání akce přímo na místě – GRIL PŘEŠÍN.