



Qi Gong

氣
功

Jednodenní kurz

Program cvičení je vhodný pro každého, bez ohledu na pokročilost a kondici.

V tomto kurzu se zaměříme na úplné základy cvičení Qi Gong:

- pohyb
- vedení dechu a pozornosti
- uvolnění těla a protažení všech hlavních meridiánů
- základním postavením
- základními kroky -Yangsheng Tajijin
- stát jako strom- Zhan Zhuang Gong
- energetická sprcha

Termín: Sobota 10. září 2011

Začátek cvičení: 9:30 hod (příjezd cca 9.15 hod)

Oběd: 12:30 hod

Ukončení : 17:00 hod

Cena : 1.000,- Kč (v ceně jsou zahrnuty: oběd,prostory,výuka, materiál).

Místo konání : Žabonosy (asi 40Km od Prahy směrem Kolín)

Přihláška : e-mailem: hrda.marketa@seznam.cz

Zaplacení zálohy: 400,-Kč do 2.9.2011 osobně, nebo na úč. . 0894499073/0800