

## **Kurz - Qi gong - Gui Gen (návrat ke kořenům)**



Qi gong (čchi kung) je tělesné cvičení pro udržení zdraví. Je to práce s energií – životní energií, která je základní hodnotou tradiční čínské medicíny. Qi gong je jedním z pěti základních pilířů péče o zdraví dle tradiční čínské medicíny.

Qi gong má hodně forem a my se budeme učit formu – Gui Gen, což je v překladu návrat ke kořenům. Jedná se o cvičení na základní orgány v těle podle pěti prvků – srdce, slezina, plíce, ledviny, játra

### **V čem nám může cvičení pomoci**

- v harmonizaci energie v těle,
- v uklidnění, soustředěnosti
- v posílení energie těla
- ve zprůchodnění bloků v organismu



**Od čtvrtka 13. března 2025 vždy od 18.30 hod.**

**V sokolovně v Náchodě**

celkem 8 lekcí, cena 1 000,--/kurz/ platba na místě

Na cvičení zve Lada Novotná

Kontakty: tel. 732382236, e-mail: ladina.n@seznam.cz

**Přihlaste se , kapacita je omezena**