

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 úterý 8. října 2024 vždy od 17.00 hod.
V budově muzea ve Dvoře Králové nad Labem**

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