Příběh bílého jeřába

 - meditace v pohybu -

 **taichi-čchi-kung**

**R**elaxační cvičení pro ženy, které potřebují ve svém životě zklidnění.

**P**ůvabná sestava ladných, plynulých a uvolněných pohybů.

**C**viky této sestavy znázorňují příběh člověka o jeho cestě tady na zemi.

**P**ravidelné cvičení této sestavy vyrovnává životní energie.

**U**čí žít tady a teď.

**C**elá sestava podporuje samoléčebné procesy našeho organismu i jeho spirituální rozvoj.

**S**myslem taichi čchi-kung je aktivovat energetických dráhách těla zablokovanou energii čchi.

**N**apravuje držení těla a celé páteře, uvolňuje emoce a zklidňuje mysl.

Pravidelné cvičení každé úterý od 18:45 – 20:15 hodin v tělocvičně nad Školní jídelnou ve Zruči nad Sázavou

 vhodné pro začátečníky

doporučuji přihlášení předem na č. 774 868 637

cena 120 Kč/osoba/lekce 90 minut

 Těším se na setkání.

 Dáša Fleková

 lektorka programu TAO ženy \* Živý čchi-kung, škola přírodní léčby

 [**Tao ženy - vědomá cesta ženské krásy, zdraví a moudrosti.**](http://www.zivycchikung.cz/skola/akreditovana-skola-tao-zeny-astz/zajmova-skola-tao-zeny-varianta-vikendova-3-bloky-10-dni.html)

