

ČCHI-FEST 2021

Sobota 11. 9. 2021 od 10 do 17 h

Téma: Harmonie těla a mysli v životě

Relax - klid - načerpání sil - pohodový program s lektory školy Živý čchi-kung

Číslo	Čas	Přednášky (pod stromy u pomníku)	Cvičení (pod stromy za altánem)
	9.00 - 9.50	prezence	
	09.30 - 10.00	Michaela Sklářová a Jan Špringl Ranní káva v parku - zahájení festivalu pod starou lípou	
01 / 02	10.00 - 10.50	Ing. Miroslava Kurišová, MBA Jak posílit imunitu - principy pětování dlouhého života a kultivace zdraví podle TČM	Jan Špringl Lepší hybnost, síla a vytrvalost - využití pohybových technik čchi-kung pro naše české "sportovní" účely
03 / 04	11.00 - 11.50	Mgr. Kalman Horvát Tao v denním životě - objevte skrytý řád a sladíte s ním své myšlenky a činy	Ing. Gabriela Jägerová V souladu s ženskou cykličností - povídání a cvičení 5 elementů pro emoční pohodu ženy
05 / 06	12.00 - 12.50	Mgr. Radek Kaňa Čchi-kung myslí vědce a v těle člověka - propojení dvou světů, dvou pohledů	Michaela Sklářová Jak zlepšit pohodu a zdolat stres s Taichi čchi-kung - pohybová meditační cvičení pro vnitřní klid a harmonii
oběd 13.00 - 14.00			
07 / 08	14.00 - 14.50	Pavla Pustinová Tajemství těla - duše východu, mysl západu	Soňa Dobšovičová Osm kusů brokátů pro harmonii těla a mysli
09 / 10	15.00 - 15.50	Michaela Sklářová Dlouhověkost v milování aneb harmonické chvíle v partnerském životě	Dáša Fleková Harmonie v těle i životě s cvičením Yin Yang sestavy - čchi-kung pro ženy všech věkových kategorií
11	16.00 - 17.00	Jana Víchová Hudební relax v parku s povídáním o Menopauze jako energetickém upíru, hudební doprovod Jan Špringl Michaela Sklářová Losování vstupenek, zakončení festivalu, posezení v parku s přáteli	
Dobrou náladu a pohodu Vám dodají ZRUČNÉ dobroty s úsměvem Štěpánky Richterové s podporou jejího rodinného týmu. K zakoupení budou na místě trička, kalhoty, výuková DVD a CD Školy Živý čchi-kung Michaely Sklářové.			

www.cchi-fest.cz