

LIBERTY - taneční a zážitkové studio Kateřinská 10
Olomouc <https://www.libertyolomouc.com/>
pořádá

Pravidelné cvičení Zhineng Qi Gong

Metoda Zhineng Qi Gong je energetické zdravotní cvičení, přizpůsobené pro moderní dobu. Princip spočívá ve vedení pozornosti směrem dovnitř těla, na rozdíl od běžného cvičení, kdy energii vydáváme směrem ven.

Pohyby při cvičení jsou velmi pomalé a vědomě vedené. Je to vlastně taková meditace v pohybu, propojená s vnitřním úsměvem. Cílem této metody je získání a doplnění energie, rozvedení energie do celého těla a harmonizace jednotlivých orgánů a jejich vzájemného působení.

10 lekcí 1. úroveň

- **Metoda Lift Qi up pour Qi down** Vedení energie nahoru a dolů, nebo také výměna energie mezi člověkem a přírodou.
- **Metoda ThreeCenters Merge** Stání bez pohybu, nebo také spojení 3 center v těle
 - **Wallsquats** Metoda speciálně provedených dřepů

Pondělky od 15.00 – 16.30 začínáme 30.3.2020

Středy od 8.30 – 10.00 začínáme 1.4.2020

Cvičení je stejné, hodiny si můžete nahradit dle potřeby.

Lektorka Ing. Dagmar Lužná

přihlášky na tel: 602 545 523, email: jecminek@raz-dva.cz,

Cena za 10 lekcí 900,-

platba celkové částky na číslo účtu 2000763920/2010 FIO banka
Je možné se přijít podívat na jednu lekci – cena 100,- platí se na místě.

Materiály jsou k dispozici pro každého účastníka.
Co s sebou: volné pohodlné oblečení, karimatku, hodinu před cvičením nejíst
Na místě je voda a čaj