



www.putujici.cz

Jednodenní seminář – cvičení u Marka

Tai-ji / Čchi kung

od správného postoje, držení těla, chůze, až po ty vyšší nuance vědomí a práci s energiemi

Program:

- správný postoj a držení těla
- pohyb a chůze z hlediska funkční fyzioterapie
- péče o energii těla – pro svěžejší pocit
- ladění mysli – bude vám lépe na duši a na srdci (meditace v pohybu, midset...)

K čemu to bude dobré:

- pro lepší pocit pohybu – výlety s Putujícími bez bolesti zad a nohou
- pro lepší vnímání energie vlastního těla i krajiny
- pro lepší pocit ze života

Kdy:

Sobota 13. dubna 2024

Od 10:00 – 12:30, 14:00 – 17:30

Kde:

Ocelářská 16, Praha 9

- U Marka v „Oceli“

Seminář je vhodný pro každého

- kdo sportuje, nebo raději čte
- koho bolí záda – aby ho nebolela
- kdo je ve formě – bude na tom ještě lépe

Cena:

400,- Kč – pro přihlášené do 31.3

500,- Kč - pro přihlášené po 31.3

Přihlášky:

Kapacita je velmi omezena, doporučujeme se přihlásit včas
mailem – Petr Brzobohatý

pet.brzo@seznam.cz



Shiatsu

Marek Zeman

www.shiatsu-masaz.cz