

Dech, brána života

Relaxace pro každý den
a pro každého

„Jsme předurčeni k šťastnému životu.“

Michaela Sklářová

Řízená relaxační technika jóganidra pro hluboké léčení sebe sama...

přináší systematické uvolnění těla a hluboké zklidnění mysli, rozpouští stres a přebytečnou napětí v těle. Povzbuzuje také činnost všech funkcí vnitřních orgánů, zlepšuje koncentraci, paměť a vizualizaci. Může také pomoci lidem, kteří trpí různými fyzickými nebo psychickými problémy jako jsou např. nespavost, stres, únava, vyčerpání, vysoký krevní tlak, astma, bolesti hlavy, zad a páteře aj. Pojdme se postupně naučit, jak ovládat své tělo, dech a mysl, jak vědomě řídit a naplňovat tělo novou energií, jak tvořit pozitivně svoji budoucnost. Relaxace vychází z tisíce let staré tantrické techniky jóganidra.

1. Předmluva 03:25
2. Léčivá relaxace 34:09

Michaela Sklářová, ŠKOLA PŘÍRODNÍ LÉČBY A ČCHI-KUNG

Michaela Sklářová *1974. Je odborným garantem vzdělávacího konceptu pro veřejnost i budoucí lektory s akreditací MŠMT "Škola přírodní léčby a čchi-kung", zakladatelkou centra Světlo Slunce a autorkou výukových DVD a CD.

Specializuje se na výuku čchi-kung, ozdravné pobyty v ČR i zahraničí, pravidelná cvičení pro veřejnost, vedené meditace a individuální konzultace.

Kontakt:

Škola přírodní léčby a čchi-kung v Praze 8 - Karlín,
Českém Krumlově a v Českých Budějovicích:
tel.: +420 777 204 028, info@svetloslunce.cz
www.svetloslunce.cz
www.michaelasklarova.cz



www.maitrea.cz

Nápad, realizace, autorka textu a mluveného slova: Michaela Sklářová
Autor hudby a zvukové režie, strunné nástroje: Bedřich Pingitzer st.
Rytmičké nástroje, zvuk a mixáž: Bedřich Pingitzer ml.
Zpracováno v nahrávacím studiu HSM | Grafický design: Martin Bohuš
© 2011 Michaela Sklářová | Vyrobitel MAITREA 2015

