

Tělo jako strom

Relaxace pro každý den
a pro každého

„Jsme předurčení k šťastnému životu.“

Michaela Sklářová

Řízená relaxační cvičení pro uvolnění těla, dechu a mysli...

patří k velmi oblíbeným formám fyzických a mentálních cvičení, které preventivně uvolňují napětí v těle a mysli. Modernímu člověku tak pomáhají udržet fyzické i psychické zdraví v dokonalé kondici a rovnováze. Učí ho navázat kontakt s tělem a jeho nekonečným bohatstvím. Pojďme se společně naučit, jak relaxovat kdykoliv během dne, jak uvolnit jednotlivé části těla a naplnit je novou životní energií.

První relaxace vychází z čínské techniky čchi-kung, druhá z jogínské techniky savasana.

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. Předmluva | 01:28 |
| 2. Relaxace pro každý den | 14:04 |
| 3. Předmluva | 00:53 |
| 4. Relaxace proti stresu | 19:16 |

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

