

# KOUZELNÉ PODZIMNÍ SPOČINUTÍ

*Jógový seminář se zaměřením na detoxikaci těla a relaxaci.*

Co budeme na workshopu dělat:

- *Budeme pracovat s energií kovu a jeho meridiány*
- *Naučíme se masáž meridiánu plic a tlustého střeva*
- *Ukážeme si a energeticky ovlivníme nejdůležitější energetické body na meridiánech kovu*
- *Povíme si různé doporučení na toto období*
- *Cvičením protáhneme meridiány*
- *Relaxačními a meditačními technikami se zklidníme a zharmonizujeme*

Co si vzít s sebou:

- *Příjemné a pohodlné oblečení na cvičení (mikinu s dlouhým rukávem)*
- *Deku nebo sarong (při relaxaci a dechových technikách se může hodit)*
- *Deníček a tužku na malé poznámky*
- *Vodu a malou svačinku (oříšky, ovoce)*
- *Dobrou náladu a chuť se něco nového naučit a vyzkoušet*

*Kdy: 17.11.2018 – od 9:00 – 13:30*

*Cena: 500,-*

*Kde: FyziMarie, Čapkova 5, Letovice*



*Rezervujte si místo na tel: 608 629 159*

*Na setkání s Vámi se těší Eva Kotoučková, lektorka 1. třídy se 17-ti letou praxí.*