

**CENTRUM  
ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY**  
obecně prospěšná společnost

**pořádá víkendový praktický seminář**

# **ZDRAVÍ A ŠŤASTNÍ VLASTNÍMI SILAMI**

Jak vařit, jíst, cvičit, komunikovat a intimně žít, aniž bychom si ubližovali. Jak žít zdravě a nestrádat. Vaření podle tradiční čínské medicíny. Poznání síly a účinnosti potravin. Cvičení posilující adaptaci. Kritika rozšířených klišé, že každý má svou pravdu, že o lidském zdraví rozhodují nadpřirozené bytosti a že tělo má jít do hrobu zhuntované. Nevšední poznatky o výživě, životosprávě a zdravém životě. Cenné informace pro lidi zdravé i nemocné, silné i hubené.

**Víkend od 22. do 24. 6. 2007**

**Rekreační zařízení Vranice, Nová Ves u Jarošova (Litomyšlsko)  
Cena za osobu 1000,- Kč (ubytování, strava, program)**

Tři kompletní jídla denně, pro diabetiky event. dvě malé svačiny navíc. Možnost zakoupení obtížně dostupných potravin. S sebou přezůvky, spacák, sešit na poznámky, tužku, cvičební oděv. Přednášejí: Lenka Volmová & Vladimír Volma. Účast přihlásit telefonem nebo e-mailem.

**Telefon: 469 319 538 (Lenka Volmová)  
centrum@zivotosprava.cz  
www.zivotosprava.cz - www.intimnosti.cz**

Vzhůru za dobrodružstvím zdravého života!