

**CENTRUM  
ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY**  
obecně prospěšná společnost

pořádá podzimní víkendový seminář

# ŽIVOTOSPRÁVA V ČASE PADAJÍCÍHO LISTÍ

Co jíst a jak vařit na podzim a v zimě podle tradiční čínské medicíny? Jak připravit na zimu vnitřní orgány? Kterak „zazimovat“ ledviny a močový měchýř, jejichž význam je v zimě strategický? Cvičení smyslů k rozpoznání potravin prospěšných pro zdraví. Základy jógy a qigongu (čchi-kungu). Malá škola slovní, dotykové a intimní komunikace. Sex v zimě a shromažďování ledvinové esence jing (ťing). Večerní komplexní relaxace u krbu s živým ohněm.

**Víkend od 5. do 7. 10. 2007**

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

Praktická výuka vaření. Tři kompletní jídla denně. Možnost zakoupení obtížně dostupných potravin. S sebou přezůvky, spacák, sešit na poznámky, tužku, cvičební oděv. Členstvo Životosprávného klubu sleva 200 Kč. Přihlásit telefonem nebo e-mailem. Přednášejí: Lenka Volmová & Vladimír Volma.

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

**www.zivotosprava.cz • www.intimnosti.cz • www.lecivky.cz**

Vzhůru za dobrodružstvím zdravého života!