

CENTRUM ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY

obecně prospěšná společnost

pořádá 8. víkendový seminář

VÝŽIVA, SEX a ZDRAVÍ

Méně známé skutečnosti

Proč se lidé stávají vegetariány, vegany, fruitariány, makrobiotiky či vitariány? Jak nepropadnout anorexii, bulimii či orthorexií? Jíst či nejíst maso? Jíst či nejíst mléčné výrobky? Syrová strava je zdravá nebo člověku škodí? A cukr? Proč jsme rok od roku více nemocní? Proč je každý desátý člověk diabetik? Je sex neškodná zábava, kterou můžeme provozovat, kdy nás napadne? Proč se intimní vztahy často hrouť a rozpadají? Přednášky, exemplární pokrmy, výuka zdravotních cvičení jógy a qigongu (čchi-kungu), základy tradiční čínské medicíny, komunikační hry, relaxace, meditace, přehled literatury aj.

Víkend od 13. do 15. 6. 2008

Rekreační zařízení Vranice, Nová Ves u Jarošova (Litomyšlsko)
Cena za osobu 1 100,- Kč (ubytování, strava, program)

Praktická výuka letního vaření. Denně tři kompletní jídla. Sešit na poznámky, tužku, spacák, přezůvky a cvičební oděv s sebou. Přihlášky telefonem nebo e-mailem. Přednášejí: Lenka Volmová & Vladimír Volma.

Telefon: 469 319 538
centrum@zivotosprava.cz

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

Vzhůru za dobrodružstvím zdravého života!