

**CENTRUM
ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY
obecně prospěšná společnost**

pořádá víkendový seminář

PODZIMNÍ ŽIVOTOSPRÁVA

Jak naložit se životem v čase podzimního ztišení

Proč je Česko na prvním místě ve výskytu rakoviny tlustého střeva? Je tlusté střevo opravdu jen schránkou na odpad? Čas zesílené činnosti plic a tlustého střeva začal v letošním roce 5. 8. a skončí 15. 10. Tlusté střevo je základnou imunitního systému. Co jíst a jak vařit na podzim podle tradiční čínské medicíny? Jak posílit oslabené trávicí orgány a jak je připravit na zimu? Poznáváme potraviny, které posilují imunitní systém a působí preventivně proti nádorům a dalším nemocem tlustého střeva. Co dělat, abychom netrpěli zácpami nebo průjmy? Výuka komplexní relaxace. Základy jógy a qigongu (čchi-kungu).

Víkend od 26. do 28. 9. 2008

Ekologický statek Padma farma v Bělé u Jevíčka

Cena za osobu 1 100,- Kč (ubytování, strava, program)

Přednášky, výuka vaření, cvičení. Tři kompletní jídla denně. Možnost zakoupení obtížně dostupných potravin. Spacák, přezůvky, blok na poznámky, tužku a cvičební oděv s sebou. Sleva 200 Kč pro osoby, jež se zúčastnily červnového semináře ve Vranicích. 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

Společně za dobrodružstvím zdravého života!