

**CENTRUM
ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY**
obecně prospěšná společnost

pořádá víkendový seminář

ZIMNÍ ŽIVOTOSPRÁVA

Sníh, mráz a ledový vítr v zádech

Co jíst a jak vařit v zimě podle evropských tradic a tradiční čínské medicíny? Praktická výuka zimní životosprávy, zimního vaření, cvičení, zahřívacího dýchání, zahřívací komunikace aj. Jak připravit na zimu vnitřní orgány? Kterak bezpečně přezimovat ledviny a močový měchýř, jejichž význam je v zimě strategický? Komunikační hry pro dlouhé zimní večery bez televize. Sex v zimě a shromažďování ledvinové esence jing (ťing). Cvičení smyslů k rozpoznání teplých a studených potravin. Základy jógy a qigongu (čchi-kungu). Večer před usnutím komplexní relaxace.

Víkend od 28. do 30. 11. 2008

Centrum „Mosty“, Loučka (Litovelsko, okr. Olomouc)

Cena za osobu 1100,- Kč (ubytování, strava, program)

Denní program od 6.00 do 22.00 h. Tři kompletní jídla denně. Pro diabetiky dvě malé svačiny navíc. Možnost zakoupení specifických potravin. S sebou přezůvky, spacák, sešit na poznámky, tužku, cvičební oděv. Osobám, jež se zúčastnily předchozích seminářů v r. 2008, se poskytuje sleva 200 Kč. Přihlásit telefonicky nebo e-mailem. Přednášejí: Lenka Volmová & Vladimír Volma.

Telefon: 469 319 538

centrum@zivotosprava.cz

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

Společně za dobrodružstvím zdravého života!