

**CENTRUM
ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY**
obecně prospěšná společnost

pořádá víkendový seminář

JARO, LIDÉ A VÝŽIVA

Jarní změny přírody, člověka a jídelníčku

Na jaře nastávají v přírodě velké změny. S jarem však nastávají velké změny též v lidských tělech. Na jaře potřebujeme jiné složení potravy než v ostatních ročních obdobích. Správná výživa na jaře znamená méně nemocí v létě, na podzim a v zimě. Jaro je ten nejlepší čas pro rozhodnutí žít zdravě a bez nemocí. Obsah semináře: Co jíst a jak vařit na jaře podle tradiční čínské medicíny, evropských tradic a moderní vědy? Praktická výuka jarního vaření, cvičení, dýchání, relaxace, meditace aj. Výuka rozpoznání teplých a studených potravin. Jarní období a sexualita. Základy jógy a qigongu (čchi-kungu).

Víkend od 24. do 26. 4. 2009

Ekologické a meditační centrum „Padmafarma“ v Bělé u Jevíčka

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

Cenné informace, pestrý program. Tři kompletní jídla denně. Pro diabetiky možné dvě malé svačiny navíc. Možnost zakoupení specifických potravin. S sebou přezůvky, spacák, sešit na poznámky, tužku, cvičební oděv. 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!