

**CENTRUM
ADAPTAČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY**
obecně prospěšná společnost

pořádá víkendový seminář

ZIMA V LIDSKÉM TĚLE

**Jak pečovat o život v zimě a jak se neztratit
v bludišti informací**

Lidská potrava je životním prostředím, s nímž denně vstupujeme do těsného vztahu. Poskytuje nám nejen stavební hmoty a tělesné energie, ale též životní informace, jež v úrovni skryté příčinnosti rozhodují o dění v našich tělech. Co tedy jíst a jak vařit v zimě? Dokonalou odpovědí je dietetika tradiční čínské medicíny. Co přinese seminář? Praktickou výuku zimní životosprávy, zimního vaření, cvičení, zahřívacího dýchání, protistresové komunikace ap. Přípravu organismu pro zimu. Návod k bezpečnému přezimování ledvin a močového měchýře, jejichž význam je v zimě strategický. Cvičení jógy, qigongu (čchi-kungu) a komplexní relaxace. A nebude chybět cenné poučení o sexu v zimě.

Víkend od 30. 10. do 1. 11. 2009

Penzion U Výletů, obec Moravec, okres Žďár nad Sázavou

Cena za osobu 1500,- Kč (ubytování, strava, program)

Tři kompletní jídla denně. S sebou přezůvky, deku ke cvičení, sešit pro poznámky, tužku, cvičební oděv. Přihlásit telefonicky nebo e-mailem. Při semináři lze zakoupit specifické potraviny. Přednášejí: Lenka Volmová & Vladimír Volma.

Telefon: 469 319 538

info@zivotosprava.cz

www.zivotosprava.cz • www.intimnosti.cz

Společně za dobrodružstvím zdravého života!