

# Pas a břicho jako klíč ke zdraví a vitalitě

Jednodenní kurz v Č. Budějovicích.



V dnešní době lidé používají břicho, pas a bedra čím dál méně. Projevuje se to bolestmi zad a páteře, špatným trávením, tloušťnutím a slábnutím fyzických a psychických sil.

**Náš pas, břicho a bedra přestávají plnit svoji funkci, což se projevuje v mnoha podobách na našem zdraví.**

Pas a břicho jsou zároveň centrální oporou (středem) našeho těla a mají klíčový vliv na tělesnou a psychickou stabilitu.

Nový cvičební program Pas a břicho jako klíč ke zdraví a vitalitě je určený k posílení a regeneraci pasu, břicha a beder.

**Kurz je postavený na principech čínské medicíny a spojuje tak čínské cvičení čchi-kung a přírodní medicínu do funkčního systému.**

Jelikož se jedná o velmi šetrnou metodu, ocení ji i lidé ve zralejším věku – stačí cvičení přizpůsobit případným omezením.

## Jak účinkují cviky v kurzu?

- Posilují **rovnováhu těla a mysli**.
- Rozvíjí pružnost břicha, pasu a beder. Pružnost je důležitější vlastnost než síla a pevnost.
- Rozvíjí sílu břicha a pasu.
- Regenerují vnitřní orgány v břiše: **játra, slezinu, žaludek, střeva, ledviny**.
- Redukují **tuk v břišní krajině**.
- Regenerují **páteř a ploténky**.
- Ukotvují mysl a tělo do svého středu (centra). **Střed je opěrným bodem pro psychiku a tělesné zdraví**.

## Místo

České Budějovice, Centrum Elijana, Riegrova 1816.

## Čas

20.4. 2024 Sobota 9:30-17:00.

## Cena

**2 200 Kč. Pro důchodce, studenty a lidi se ZTP 2 000 Kč.**

**Záloha je 1 000 Kč.** Po přihlášení je nevratná, ale přenosná na jiného účastníka, Je možno ji převézt na jiný kurz v tomto roce. To platí při odhlášení do týdne před konáním akce.

Doplatek proběhne v hotovosti v termínu konání

Účastí na kurzu získáte přístup k výukovým videím.

## Organizátor

Jana Soukupová

## Máte o kurz zájem? Kontaktujte nás.

Jana Soukupová, tel. +420 605 339 338, e-mail [soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

Sídliště 463, 382 32 Velešín, [www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

Prosíme, pro přihlášení uvádějte své jméno, adresu, telefon a e-mail\*. Číslo účtu pro uhrazení zálohy Vám zašleme e-mailem.

\* Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.