

# HARMONIZAČNÍ CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

středa 9.00 – 10.00

**Relaxačně – meditativní cvičení je určeno pro posílení zdraví,  
odpočinek i duševní zotavení.**

Při tomto typu cvičení prožijete především vnitřní klid, spojení s potřebami svého těla i duše. Vaše tělo se zdravě protáhne, prokrví a posílí, mysl se zklidní a duše může být vnímána. Vědomé dýchání vás propojí s principy života a s vnitřní i vnější sounáležitostí. Využíváme prvky jógy, dechových technik, cvičení podle Mojžíšové a relaxační, vizualizační a meditativní techniky včetně hudby.

Cvičení je velmi vhodné také pro uzdravování jako součást léčebného či detoxikačního procesu.

**Nabudete naději, vnitřní sílu i rovnováhu do celého týdne.**

Provází : MUDr. Soňa Hájková

Rezervujte si své místo na [sona.hajkova@centrum.cz](mailto:sona.hajkova@centrum.cz) či sms 604 254 157

Potřeby: pohodlný oděv z přírodních materiálů, ponožky.

Cena: za osobu 150 Kč