

# CENTRUM PŘÍRODNÍ LÉČBY

Kulturní centrum Zahrada  
Malenická 1784, 148 00 Praha 11 - metro Chodov

## HARMONIZAČNÍ CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

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

**Termíny: středa 9.00 - 10.00,  
sálek STEP v prvním patře**

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 tel. 604 254 157 (kapacita je omezená).

terapeut: Soňa Hájková  
Centrum přírodní léčby  
[www.CentrumPrirodnilecby.cz](http://www.CentrumPrirodnilecby.cz)

Potřeby:  
pohodlný oděv z přírodních materiálů, ponožky.  
Cena za osobu 150 Kč