

MAKKO-HO na VYŠEHRADE

ENERGETICKÉ CVIČENÍ PRO JEDNOTLIVCE, DVOJICE I PARTNERSKÉ PÁRY



Pro vás, kteří máte chuť rozproudit energii v energetických drahách, uvolnit a pročistit bloky v těle či mysli, zklidnit se, ale zároveň osvěžit, tvoříme dechově-protahovací lekci vycházející ze sestavy Makko-Ho.

Termíny: každé úterý v 19.00 - 20.30

**Cvičí se na parkovém trávníku kousek jižně od Leopoldovy brány
za doprovodu meditativní hudby a očistných afirmací.**

Při tomto fyzicky spíše statickém cvičení zažijete novou rovinu protažení celého těla, nenásilně zvětšíte rozsah svého pohybu a posílíte ochablé partie, důkladně prodýcháte a procítíte celý průběh energetických drah a přirozeně se na sebe naladíte. Cviky je možno projít i ve dvojici, což ve střídavém dávání a přijímání umožňuje nasycit vzájemné potřeby, posílit vzájemnou důvěru, ochotu, ohleduplnost i empatii... Rozproudění energie vám přinese pocit radosti, svěžesti i zlepšení zdraví a dvojicím navíc vzájemné energetické vyladění. V závěru lekce je prostor pro krátké meditační "zastavení" nebo umocnění klidu, relaxace a vnitřní harmonie krátkou masáží ve dvojici s prvky Shiatsu.

Obnovu svých sil ucítíte hned po první lekci.

Vede: Marek Bednář, Centrum přírodní léčby

Přihlaste se na tel. 777 249 411 či

marek.bednar@email.cz.

Potřeby: podložka na cvičení, deka, pití, pohodlné oblečení (i teplé na večer). Přijít můžete ve dvojici nebo sami.

Cena za osobu 250 Kč

Cena za dvojici 400 Kč

Permanentka na 5 lekcí pro jednotlivce 700 Kč

Permanentka na 5 lekcí pro dvojici 1300 Kč

Permanentky platí na 6 týdnů od data pořízení.

V případě nepřízně počasí (ověřte si dopředu telefonicky) jsme ve cvičebním sále čajovny Šamanka pod I.P.Pavlova - Hálkova 8, Praha 2.

