

PŮST



7.7. – 14.7. 2018

Jeseníky

Milí příznivci půstu,

přijměte opět pozvání ke společné očistě postěním se a k upevnění svého fyzického, duševního a duchovního zdraví za podpory čisté přírody Horního Údolí poblíž Zlatých Hor.

Během týdne budeme praktikovat tělesná, dechová a energetická cvičení, očištné a uzemňující procedury včetně saunování, bosých procházek přírodou i koupelí v horských tůních. Společně provedeme tradiční očisty jater i celého zažívání. Vyčistíme a zregenerujeme fyzické tělo, ztišíme svoji mysl v meditaci a probudíme ducha.

Spojíme se s energií vycházejícího i zapadajícího slunce, hvězdné tiché oblohy, bublajícího potůčku, pofukujícího větru, statných stromů, pevné a voňavé půdy i měkké trávy pod nohama tentokrát v náručí krásných Jeseníků. Procítneme sami sebe jako součást Země i Univerza. Možná poprvé zažijete, co je opravdový odpočinek, relax v přírodě a kolik vznikne času na rozjímání, když se postíte.

Pročištění, zregenerování, vědomí si sebe sama, opět se navrátíme ke stravě či, kdo bude chtít, může dále individuálně pokračovat v započatém očištném procesu.

Cena 2.900 Kč zahrnuje příjemné ubytování ve dvou 4 lůžkových a 3 lůžkovém pokoji, wellness a sociální zázemí, polečenské prostory, bylinné esence a oleje pro masáže a koupele, zkušené odborné vedení půstem i doprovodnými procedurami včetně doporučení pro návrat ke stravě.

Přihlášky a platby nejpozději do 21. 6. na sona.hajkova@centrum.cz
V průběhu června získáte doporučení na úpravu vaší stravy a životního stylu jako přípravu na pohodlný vstup do postního období a také podrobnější instrukce k pobytu.

Místo konání <http://www.chalupanapohodu.cz/index.html>

Na společný očištný čas v přírodě se těší

MUDr. Soňa Hájková, www.CentrumPrirodniLecby.cz