

Čchi-kung cvičení pro všechny

bez omezení věku a kondice



**Začínáme 16.10.2024 v 18.30 h.
v sokolovně OÚ , čp. 4**

Účinky cvičení:

- uvolňuje svaly trpící sedavým způsobem života a stresem
- obnovuje pružnost páteře
- osvěžuje pleť, vyhlazuje vrásky
- posiluje imunitu a vitalitu
- podporuje lepší spánek
- zlepšuje stav kostí a chrupavek
- a mnoho dalšího 😊

Cvičení probíhá ve stoje, k závěrečné meditaci si můžete přinést deku a podložku.

Cena dle počtu cvičících +- 50,- Kč

