

Víkendový seminář Zdravotní cvičení podle Pěti elementů s Dájou Maťovou

Harmonizace meridiánů souvisejících s konkrétním elementem

Termín dle dohody, místo Hukvaldy, Dolní Sklenov

Předpokládaný časový harmonogram

Pátek

- 15 – 16 hod. Příjezd, ubytování
- 16,15 – 16,30 Přivítání a úvod, doladění předpokládaného harmonogramu
- 16,30 – 17,30 Cvičení - Harmonizační orgánová sestava, relaxace
- 17,30 – 18,30 Večeře
- 19,00 – 21,00 Přednáška o filosofii cvičení v návaznosti na působení energií. Zopakování základních pojmů jin, jang, meridiány, čakry, orgánové hodiny, roční cyklus, pět elementů, charakteristika konkrétního elementu, význam souvisejících meridiánů a jejich provázanost

Sobota

- 7,00 – 8,30 Cvičení – harmonizační sestavy, sestava na propojení našich energetických systémů, cviky na konkrétní dráhu
- 8,45 – 9,45 Snídaně
- 9,45 – 15,00 Cvičení v přírodě, příp. individuální program
- 15,00 – 17,00 Cvičení – harmonizační sestavy, cvičení na konkrétní dráhu
- 17,15 – 18,15 Večeře
- 19,00 – 21,00 Pokračování v přednášce, strava v konkrétním období z pohledu pěti elementů, charakteristika konkrétního elementu, testování se, jak může naše energie ovlivnit stav našich svalů; příp. individuální program.

Neděle

- 7,00 – 8,30 Cvičení – Klasická hodina zdravotního cvičení, tj. rozcvička, harmonizační cvičení v návaznosti na vybraný element, cviky na pohybový aparát, relaxace
- 8,45 – 9,45 Snídaně
- Dle domluvy Diskuse k tématu, pobyt v přírodě, cvičení – výběr cviků dle požadavků klientů
- 15 – 16 hod. Ukončení semináře.