

Víkendový seminář Zdravotní cvičení podle Pěti elementů s Dájou Maťovou

Harmonizace meridiánů srdce, tenkého střeva, osrdečníku a tří ohříváčů, prvek oheň

11. – 13. 8. 2017 Hukvaldy, Dolní Sklenov

Předpokládaný časový harmonogram

Pátek 11. 8. 2017

- 15 – 16 hod. Příjezd, ubytování
- 16,15 – 16,30 Seznámení se, 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 energie. Vysvětlení pojmů jin, jang, čakry, meridiány, orgánové hodiny, pět elementů, oheň

Sobota 12. 8. 2017

- 7,00 – 8,30 Cvičení – harmonizační sestavy, cviky na dráhu srdce a tenkého střeva
- 8,45 – 9,45 Snídaně
- 9,45 – 15,00 Cvičení v přírodě, příp. individuální program
- 15,00 – 17,00 Cvičení – harmonizační sestavy, cvičení na dráhu osrdečníků a tří ohňů
- 17,15 – 18,15 Večeře
- 19,00 – 21,00 Pokračování v přednášce, příp. individuální program

Neděle 13.8. 2017

- 7,00 – 8,30 Cvičení – „Moje klasická hodina“, tj. rozcvička, harmonizační cvičení v návaznosti na element ohně, 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.