

**Yard Resort Vám s potěšením nabízí**

**8. a 9. října 2011**

## **Taiji-Qigong pro zdraví a harmonii**

**Dvoudenní dvoujazyčné setkání v Předboji u Prahy**



### **YARD RESORT**

**The Joy of Living**

**DATUM A ČAS:** 8. a 9. října 2011, od 9.00 do 18.00 hodin

**MÍSTO KONÁNÍ:** Yard Resort, [www.yardresort.com](http://www.yardresort.com)

**REGISTRACE A UBYTOVÁNÍ:** [amara@yardresort.com](mailto:amara@yardresort.com)

**CENA:** 2200,- Kč (oběd, DVD Taiji-Qigong for Health & Harmony by Dashi Chu Kocica zahrnuto v ceně)

**JAZYK:** Seminář bude probíhat v angličtině s překladem

Základem cvičení Taiji-Qigong jsou plynulé pohyby, které v synchronizaci s dechem rozvíjejí flexibilitu těla, učí koordinaci a ladnosti pohybů a dosažení harmonie. Taiji-Qigong, které původně sloužilo pro sebeobranu a upevnění zdraví čínských mnichů, je dnes na Západě využíváno pro zlepšení kondice, vitality a k celkovému posílení zdraví.

Nyní máte možnost zacvičit si Taiji-Qigong s mistry a naučit se 20minutové každodenní cvičení 18 tradičních Taiji-Qigong forem, které Vás naučí:

- \* **Jak dosáhnout maximální míry svého léčivého potenciálu díky udržování vaší Qi neboli životní energie**
- \* **Jak dosáhnout ladného pohybu bez námahy**
- \* **Jak prožít pohyb jako blažený tok energie v celém těle**
- \* **Dva klíče k Taiji-Qigong – RELAXACE TĚLA – pomalý, plynulý, kontinuální pohyb a HARMONIE MYSLI – soustředěnost, načasování a posloupnost**

Tato uvolňující a jednoduchá cvičení jsou vhodná pro lidi bez rozdílů věku, zmírňují bolesti, pomáhají proti stresu a přispívají k regeneraci kloubů a celého těla. Taiji-Qigong je prospěšné také pro sportovce, instruktory fitness, odborníky zaměřené na zdravý způsob života a pro kohokoliv, kdo vydává energii. Taiji-Qigong pomáhá doplňovat Qi, působí jako prevence proti vyčerpání, zlepšuje výkonnost, podporuje správné držení těla, zlepšuje celkovou koordinaci pohybů a vědomí o proudící energii v těle.

*Lékařka **Dashi Chu Kocica** se specializuje na asijské léčebné metody včetně akupunktury a je autorkou sedmi DVD, která jsou zaměřena na fitness a regeneraci těla. Dashi učí a přednáší o léčebných účincích Taiji, Qigong a jógy doma i v cizině. V Číně získala certifikáty v Qigong, Lian Gong, TriYoga a také v uzdravování pomocí energie LaHoChi. Dashi je ředitelkou vzdělávání na terapeutické klinice Hoshino v Miami. Na adrese [www.asianhealingarts.org](http://www.asianhealingarts.org) najdete kalendář seminářů, zahraničních návštěv a DVD. Chcete-li získat více informací, zašlete své jméno, adresu a telefon na [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org).*

