

# CENTRUM PŘÍRODNÍ LÉČBY

[www.CentrumPrirodniLecby.cz](http://www.CentrumPrirodniLecby.cz)  
Malenická 1784/2, 148 00 Praha 4

## ENERGETICKÉ CVIČENÍ MAKKO-HO

... jež se Shia-tsu zrodilo se ...

Pro vás, kteří máte chuť rozprout energii v energetických drahách, uvolnit a pročistit bloky v těle či mysli, zklidnit se, zároveň osvěžit, případně zacvičit si ve dvou, tvoříme společně cvičebně protahovací hodinu vycházející ze sestavy Makko-Ho.

**Kdy: každé úterý v 19.00 - 20.30**

**Kde: cvičební místnost čajovny Šamanka - Hájkova 8, 120 00 Praha 2**

**Jak: na karimatkách za doprovodu harmonizačních afirmací a relaxační hudby**

Při tomto fyzicky spíše statickém cvičení zažijete novou rovinu protažení, nenásilně zvětšíte rozsah svého pohybu a posílíte ochablé partie, důkladně prodýcháte a procítíte celý průběh energetických drah. V případě cvičení ve dvojici se tím přirozeně naladíte na partnera a ve střídavém dávání a přijímání nasytíte vzájemné potřeby, posílíte vzájemnou důvěru, ochotu, ohleduplnost i empatii.

Rozprout energie vám přinese pocit radosti, svěžesti i zlepšení zdraví a partnerským párům navíc vzájemné energetické vyladění. V závěru cvičení umocníme klid, relaxaci a harmonii krátkou meditací či masáží s prvky Shiatsu.

**Obnovu svých sil ucítíte hned po první hodině.**

Cvičitel a průvodce: Marek Bednář,  
absolvent Školy přírodní léčby MUDr. Hájkové

Přihlaste se na tel. 777 249 411 či  
[marek.bednar@email.cz](mailto:marek.bednar@email.cz).

Potřeby: pohodlné oblečení, ponožky  
Přijít můžete ve dvojici nebo sami.

Cena za osobu 250 Kč

Cena za dvojici 400 Kč

Permanentka na 5 lekcí pro jednotlivce 700 Kč

Permanentka na 5 lekcí pro dvojici 1300 Kč

Permanentky platí na 6 týdnů od data pořízení.

