

Kurz - Qi gong - Gui Gen (návrat ke kořenům)

vhodné pro všechny věkové kategorie



Qi gong (čchi kung) je tělesné cvičení pro udržení zdraví. Je to práce s energií – životní energií, která je základní hodnotou tradiční čínské medicíny. Qi gong je jedním z pěti základních pilířů péče o zdraví dle tradiční čínské medicíny.

Qi gong má hodně forem a my se budeme učit formu – Gui Gen, což je v překladu návrat ke kořenům. **Jedná se o cvičení na základní orgány v těle podle pěti prvků**

– srdce, slezina, plíce, ledviny, játra

V čem nám může cvičení pomoci

- v harmonizaci energie v těle,
- v uklidnění, soustředěnosti
- v posílení energie těla
- ve zprůchodnění blokády v organizmu



Od čtvrtka 9. října 2025 vždy od 16.30 hod.

**V tělocvičně na dětském dopravním hřišti v Náchodě
- Bělovsi**

celkem 8 lekcí, cena 1 000,--/kurz/ platba v hotovosti na místě

Na cvičení zve *Lada Novotná*

Kontakty: tel. 732382236, e-mail: ladina.n@seznam.cz

Přihlaste se , kapacita je omezena

Kurz - Qj gong - Gui Gen (návrat ke kořenům)

vhodné pro všechny věkové kategorie



Qi gong (čchi kung) je tělesné cvičení pro udržení zdraví. Je to práce s energií – životní energií, která je základní hodnotou tradiční čínské medicíny. Qi gong je jedním z pěti základních pilířů péče o zdraví dle tradiční čínské medicíny.

Qi gong má hodně forem a my se budeme učit formu – Gui Gen, což je v překladu návrat ke kořenům. **Jedná se o cvičení na základní orgány v těle podle pěti prvků**

– srdce, slezina, plíce, ledviny, játra

V čem nám může cvičení pomoci

- v harmonizaci energie v těle,
- v uklidnění, soustředěnosti
- v posílení energie těla
- ve zprůchodnění bloků v organismu



Od čtvrtek 9. října 2025 vždy od 16.30 hod.

**V tělocvičně na dětském dopravním hřišti v Náchodě
- Bělovsi**

celkem 8 lekcí, cena 1 000,--/kurz/ platba v hotovosti na místě

Na cvičení zve Lada Novotná

Kontakty: tel. 732382236, e-mail: ladina.n@seznam.cz

Přihlaste se , kapacita je omezena