

Klub Přátel Pod Maštýřem Přešín ve spolupráci s Alenou Babkovou pro vás připravili na letošní rok cyklus setkání:

# „NAUČ SE POZNÁVAT SVÉ TĚLO V RYTMU PŘÍRODY“



- **Kdy: každou třetí neděli v měsíci od 14,00 hodin**
- **Kde: Klub Přátel Pod Maštýřem, Přešín 16**

Při jednotlivých setkáních se naučíte jak se chovat ke svému tělu v návaznosti na jednotlivá roční období.

Součástí programu bude teorie i praxe:

- Výuka jednoduchých masáží a automasáží
- Energetická a dechová cvičení, meditace
- Speciální cvičení na klouby a páteř
- Posílení imunity, regenerace jednotlivých orgánů
- Zlepšení smyslového vnímání (zrak, chuť, čich, hmat a sluch)

Pro více informací a rezervace (z důvodu omezené kapacity nutno předem) volejte na tel.č.: 725 663 869 (Alena Babková)

Cena 550,- Kč/osoba/setkání (cca 4-6 hodin).

Pohodlné oblečení, karimatku a dobrou náladu sebou 😊

*Možnost zakoupení občerstvení po celou dobu konání akce přímo v klubu.*

## **Rozpis témat jednotlivých setkání**

*Podrobný popis pošleme vždy v samostatného pozvánce:*

Leden 19.1.2025:

**LEDVINY, MOČOVÝ MĚCHÝŘ**

Únor 16.2.2025

**IMUNITA, LYMFY**

Březen 16.3.2025

**JÁTRA, ŽLUČNÍK**

Duben 13.4.2025

**REGENERACE ZRAKU – OČI**

Květen 18.5.2025

**SRDCE, OSRDEČNÍK**

Červen 5.6.2025

**TENKÉ STŘEVO, TROJITÝ OHŘÍVAČ**

Červenec 20.7.2025

**J-J (Jin – jang), HARMONIZACE**

Srpen 17.8.2025

**ŽALUDEK, SLINIVKA**

Září 17.8.2025

**PLÍCE**

Říjen 19.10.2025

**TLUSTÉ STŘEVO**

Listopad 16.11.2025

**KOSTI, PÁTEŘ**

Prosinec 14.12.2025

**REKAPITULACE NA PŘÁNÍ**