

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“

BŘEZEN - na téma JÁTRA, ŽLUČNÍK

S příchodem jara je potřeba si mimo zahrádky udělat pořádek i ve svém těle. Začít bychom měli játry a žlučníkem, protože jejich správná funkčnost ovlivňuje kromě dobrého trávení i pružnost a sílu šlach a vazů. Jejich stav má vliv i na různá alergická onemocnění.

Játra a žlučník patří k elementu dřeva.

Na co se můžete těšit:

- *Typy a návody na zregenerování jater a žlučníku*
- *Akupresurní body pro nastartování správné činnosti jater a žlučníku*
- *Jak pracovat s emocemi, aby nepoškodily naše orgány – psychofyzické cvičení*
- *Protahování na zlepšení pružnosti šlach a vazů*
- *a mnoho dalšího*



Kdy: neděle 16.3.2025 od 14,00 hodin

Kde: Klub Přátel Pod Maštýřem, Přešín 16

Pro více informací a rezervace (nutno objednat předem z důvodu omezené kapacity) volejte na tel.č.: 725 663 869 Alena Babková nebo email michvv@seznam.cz

Cena 550,- Kč/osoba (cca 4-5 hodin).

Pohodlné oblečení, karimatku a dobrou náladu sebou!

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