

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“**

### **KVĚTEN - na téma SRDCE, OSRDEČNÍK**

Začátek léta, kdy je příroda a vše kolem nás v plné síle symbolizuje element OHNĚ. Léto je vyvrcholením celého roku, kdy máme nejvíce slunečního svitu a tudíž i energie. K tomuto období přináležejí SRDCE a jeho OBAL a zároveň i nervová a endokrinní soustava.



**Na co se můžete těšit:**

- *cvičení na podporu srdeční činnosti*
- *techniky na udržení dobré kondice nervové soustavy a činnosti mozku*
- *návod jak se postarat o správnou funkci žláz s vnitřní sekrecí – tj., aby se nám „nesplašily“ hormony*
- *energetické cvičení na podporu těchto orgánů*
- *relaxační masáž a mnoho dalšího ....*

**Kdy: neděle 18.5.2025 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](mailto:michvv@seznam.cz)

Cena 550,- Kč/osoba (cca 4-5 hodin).

V případě příznivého počasí se kurz uskuteční v přírodě, karimatku a pohodlné oblečení a obuv. Dobrou náladu sebou!

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