

KUK NA KUKS

INTENZIVNÍ REGENERACE ZRAKU V KRAJINĚ BAROKNÍHO KUKSU

ZRAK NEJSOU JEN OČI



Budeme se učit dívat očima způsobem, který nám dala do vínku příroda. K tomu využijeme i krásné prostředí barokní krajiny okolí Kuku. Základem budou cviky klasické jógy, techniky pana Borise Tichanovského včetně jeho sestav na regeneraci páteře a kloubů. Také budeme čerpat z nových poznatků a technik. Budeme se věnovat i uvolňovací automasáži. Cvičení bude probíhat převážně v přírodě a v bylinkové meditační zahradě, součástí bude i za příznivého počasí noční terapeutická procházka lesem do Braunova betléma s prohlídkou soch.

PROGRAM JE VHODNÝ I JAKO PREVENCE VAD ZPŮSOBENÝCH DLOUHODOBOU PRACÍ S POČÍTAČEM A UVOLNĚNÍ NASTŘÁDANÉ ÚNAVY

V OBOU KURZECH BUDOU ZAŘAZENA NOVÁ CVIČENÍ

KUKS 1.-3.3. a 24.-26.5.2019

MÍSTO A DOBA KONÁNÍ:

Začátek pátek v 10 hod, kurz proběhne v hospitálu, vč. ubytování. Počet 6-12 účastníků.

Cena kurzu s ubytováním a se snídaní je 2 900 Kč. Opakující sleva 300 Kč.

KURZY VEDE A BLIŽŠÍ INFORMACE PODÁ:

Marie Komárková, cvičitelka jógy, makom21@seznam.cz , +420 731 561 782

www.kuknakuks.cz