

Podzimní oddechnutí

Časový rozvrh semináře čchi-kung

1. a 2. října 2022 v Iyengar Yoga Centru v Brně

Sobota 1. 10.	
9 - 10,30 h	Podzimní čchi-kung pro sílu, odvahu a optimismus s Alicí - část 1
10,30 - 10,50 h	Přestávka
10,50 - 12,20 h	Čchi-kung pro zdravé plíce silnou imunitu s Pavlem - část 1
12,20 - 14 h	Pauza na oběd
14 - 15,30	Podzimní čchi-kung pro sílu, odvahu a optimismus s Alicí - část 2
15,30 - 15,50 h	Přestávka
15,50 - 17,20 h	Čchi-kung pro zdravé plíce silnou imunitu s Pavlem - část 2
17,20 - 17,30 h	Přestávka
17,30 - 18,15 h	Imunita z pohledu čínské medicíny a čchi-kungu s Pavlem
Neděle	
9 - 10,30 h	Podzimní čchi-kung pro sílu, odvahu a optimismus s Alicí - část 3
10,30 - 10,50 h	Přestávka
10,50 - 12,20 h	Čchi-kung pro zdravé plíce silnou imunitu s Pavlem - část 3
12,20 - 12,30 h	Přestávka
12,30 - 13,15 h	Ukázková podzimní lekce na 30 minut s Alicí, závěr kurzu