

# HARMONIE PĚTI ELEMENTŮ

## Časový rozvrh workshopu

13. května 2023 v sále ZUŠ ve Františkových Lázních

<b>Sobota 13. 5.</b>	
9 - 10,30 h	Uvolňující cvičení pro fascie a čchi-kung pro rovnováhu 5 elementů s Alicí Simonovou
10,30 - 10,50 h	Přestávka
10,50 - 12,20 h	Uvolňující cvičení pro fascie a čchi-kung pro rovnováhu 5 elementů s Alicí Simonovou
12,20 - 14 h	Přestávka na oběd
14 - 15 h	Povídání o 5 elementech z pohledu čínské medicíny a o tom, jak je v životě udržovat v rovnováze pro zdraví a dlouhý život s Pavlem Simonem
15 - 15,15	Přestávka
15,15 - 16,45 h	Uvolňující cvičení pro fascie a čchi-kung pro rovnováhu 5 elementů s Alicí Simonovou