ZDROJ VITALITY A ŽIVOTNÍ SÍLY

Čchi-kung pro posílení původní energie ledvin

Časový rozvrh workshopu čchi-kung 20. - 22. listopadu 2026

Pátek	
17,30 - 18,45 h	Tao jin pro posílení původní energie ledvin, relaxace a cvičení na uvolnění beder, kyčlí a dolních končetin s Alicí část 1
18,45 - 19,45 h	Večeře
19,45 - 21 h	Hui chun pro ledviny, cvičení pro uvolněná bedra a kříž, práce s energií pro posílení esence ledvin s Pavlem část 1
Sobota	
8 - 9 h	Snídaně
9 - 10,30 h	Tao jin pro posílení původní energie ledvin, relaxace a cvičení na uvolnění beder, kyčlí a dolních končetin s Alicí část 2
10,30 - 11 h	Přestávka
11 - 12,30 h	Hui chun pro ledviny, cvičení pro uvolněná bedra a kříž, práce s energií pro posílení esence ledvin s Pavlem část 2
12,30 - 15 h	Oběd a odpolední pauza
15 - 16,30 h	Tao jin pro posílení původní energie ledvin, relaxace a cvičení na uvolnění beder, kyčlí a dolních končetin s Alicí část 3
16,30 - 17	Přestávka
17 - 18, 30 h	Hui chun pro ledviny, cvičení pro uvolněná bedra a kříž, práce s energií pro posílení esence ledvin s Pavlem část 3
18,30 - 19,30 h	Večeře
20 - 20,45 h	Povídání o ledvinách a elementu vody, cvičení vsedě a vleže pro dolní končetiny a páteř a relaxace pro všechny, kdo nedají přednost večeru v baru :-)
Neděle	
8 - 9 h	Snídaně
9 - 10,30 h	Tao jin pro posílení původní energie ledvin, relaxace a cvičení na uvolnění beder, kyčlí a dolních končetin s Alicí část 4
10,30 - 11 h	Přestávka
11 - 12,30 h	Hui chun pro ledviny, cvičení pro uvolněná bedra a kříž, práce s energií pro posílení esence ledvin s Pavlem část 4
12,30 - 13 h	Závěr kurzu, doporučení pro domácí praxi a prostor pro vaše otázky
13 - 14 h	Oběd