



LIGHTHOUSE CLUB
MAJÁKY NEBEHAJU PO MOŘI, ABY ZACHRAŇOVALI LODĚ.
JEDNODUCHO IBA PEVNĚ, STOMĀ A SVIETIA

HEALING POWER of CALLIGRAPHY YOGA

Liečivá sila kaligrafickej jogy

18 denný workshop na Slovensku

22.4. – 30.4. a 2.5. – 10.5. 2017, denne 8 – 17

miesto konania bude upresnené dodatočne

Majster Zhen Hua Yang

Majster Yang, ktorého učiteľmi boli šaolinskí a wudangskí majstri bojových umení a práce s energiou, vyrastal v rodine, kde sa metódy rodinného systému bojových umení odovzdávali z generácie na generáciu počas 400 rokov. Neúnavne pracuje na neustálom zdokonaľovaní svojich odborných znalostí, s cieľom pomôcť ľuďom budovať svoje životy a dosiahnuť trvalé zdravie. S jednoduchými a ľahko zrozumiteľnými metódami a technikami prichádza na Slovensko zdieľať svoje neoceniteľné skúsenosti v 18 dennom workshope....



Systém kaligrafického zdravia

Systém kaligrafického zdravia zahŕňa kaligrafickú jogu a Qigong. Jeho filozofia je založená na 3-dimenzionálnom modeli obehových systémov ľudského tela: krvného, nervového a duševného a tráviaceho.

Čo vám workshop prinesie?

Naučíte sa ako sa napojiť na vaše pravé ja, ako nájsť harmóniu a šťastie. Majster Yang vás prevedie praktickými cvičeniami kaligrafickej jogy, vrátane dýchacích techník, trojrozmerných pohybov, cirkulácie energie a meditácie.

Budeme sa venovať:

- *Liečivej sile kaligrafickej jogy a jednotlivých pozícií*
- *Precíteniu a riadeniu toku energie*
- *Rozvinutiu vnútornej sily*
- *Krvnému, tráviacemu a nervovému obehovému systému*
- *Životu predlžujúcim aspektom jogy*
- *Programu Calligraphy Qigong*
- *Programu Calligraphy Senior Health - programu pre seniorov*
- *Programu na formovanie tela*
- *Krvnému, tráviacemu a nervovému obehovému systému*
- *Učeniu kaligrafickej jogy s dôrazom na Qigong energiu*

Časť 1 (22.4 – 30.4.)

V tejto časti sa budeme venovať trojrozmerným pohybom a zlepšovaniu krvného obehu, uvoľňovaniu napätia vo svaloch, väzoch a kĺboch a pohybovým meditáciám zameraným na upokojenie vašej mysle a zníženie stresu a napätia. Jedným z unikátnych faktorov systému kaligrafického zdravia je dôraz na zlepšenie zdravia a dlhovekosti človeka vyrovnaním hladiny hormónov, zlepšením funkcií jednotlivých orgánov a ich vybalansovaním.

Časť 2 (2.5. – 10.5.)

Táto časť vychádza zo základných poznatkov prvej časti a je zameraná na program na formovanie tela s cieľom zvýšiť pružnosť a pevnosť prostredníctvom predlžovania a posilňovania svalov a šliach. Je to vhodné najmä pre tých, ktorí si chcú udržať zdravie, vyhnúť sa zraneniam pri každodenných činnostiach, vybudovať pevnosť a pružnosť vlastného tela.

KONTAKT: Martina Začková, zatkova@lighthouseclub.sk, +421 903 593 777

VIAC INFORMÁCIÍ: www.lighthouseclub.sk/sluzbyklubu/kaligrafickajoga, www.calligraphyhealth.com.au

CENA: (špeciálna cena pre východnú Európu, zredukovaná zo štandardnej ceny o 30%)

- Cena za časť (9 dní) = 966 EUR
- Cena za celý workshop (obe časti, 18 dní) = 1.666 EUR
- Cena za jeden deň = 140 EUR
- Early bird cena (platba do 20.2.2017) = 10% ZĽAVA

REGISTRÁCIE poprosíme na zatkova@lighthouseclub.sk.

Záloha vo výške 20% platby na účet:

SK621100000002940009151

SWIFT: TATR SK BX

Adresa banky: Tatrabanka a.s., Hodžovo námestie 3, P.O.BOX 42, 850 05 Bratislava 55

www.lighthouseclub.sk

Contact: Martina Začková, mob. 0903 593 777, email: zatkova@lighthouseclub.sk