

Návrat domov k sebe

21–22 November 2026
s Emilia Zalewska

**Niekedy nám nič nechýba, ale
i tak nezažívame ľahkosť bytia.
Calligraphy Health je meditácia
v pohybe, pri ktorej pohyb
vychádza zvnútra – z dychu,
krvného obehu a orgánov.**

- uvoľniť nahromadený stres a napätie
- oddýchnuť si a načerpať nové sily
pri jemnom pohybe
- odniesť si jednoduchú zostavu
na domáce cvičenie

*Vhodné pre úplných začiatokov
aj skúsených študentov. Jemné
a prispôsobiteľné cvičenie, ktoré
možno praktizovať aj v sede.*



**EMILIA
ZALEWSKA**
Akreditovaná
učiteľka
Kaligrafického
zdravia

Emilia sa pohybu venuje takmer dvadsať rokov – začínala jógu a vyučovala Vinyasa Krama a Yoga Synergy. Asistuje majstrovi Yangovi počas medzinárodných kurzov a koordinuje oficiálne podujatia v Európe. Podporuje ženy v upevňovaní zdravia, sily a sebadôvery prepájaním jemnosti s vnútornou mocou.

SOBOTA–NEDEĽA

21–22 November 2026

10:00–12:30 cvičenie

12:30–13:30 obedná prestávka

13:30–16:00 cvičenie

PRIDAJTE SA K NÁM

Lighthouseclub, Bulharská 37, Trnava

Jazyk: anglický, preklad do slovenčiny

Cena: €136 (vrátane 23% DPH)

Registrácia: zatkova@lighthouseclub.sk

+421903593777