



TAO LÁZEŇSKÝ POBYT

25. dubna – 1. května 2018
Lázně Velké Losiny



V době, kdy se příroda a život na Zemi přesunou z temné zimní poloviny roku do té světlé letní, jsme pro vás připravili lázeňský pobyt uprostřed kouzelné a zároveň drsné krajiny Jeseníků.

Taoistický přístup učí přirozenosti, souladu s přírodou, umění přizpůsobovat se změnám a využívat možností, které nám přináší. Taoistická filosofie, systémy cvičení i medicína nabízejí metody a postupy, jak směřovat k zářícímu zdraví, dlouhověkosti a harmonickému životu. A v tomto duchu bude probíhat náš pobyt. Vyzkoušíme si různé cesty a techniky, jak posílit tělo a duši, tyto propojené nádoby. Pokusíme se jim odlehčit a znovu nastartovat jejich přirozeně zdravé fungování.

Taoistické cvičení dlouhověkosti - meditace v pohybu - dechová cvičení - nácvik relaxace a zvládnání stresu - vycházky v přírodě, kontakt s krajinou - práce s emocemi - koupel v termálech - léčivé účinky zeleného čaje - rozloučení s temnotou: pálení čarodějnic.



Průvodci: Eva Leňová a Nam Singh

přihlášky eva@spolekmagdalena.cz
info: www.spolekmagdalena.cz