

**Slivenecký klub Švestka**



**FIT  
ŠVESTKA**

Srdečně zve na

**Seminář Martina Loudy  
„Pěstování života“**

**1. část / podzim**

**14.11.2015**

**12.12.2015**

**9.1.2016**

**9.30 - 13.00**

-povídání o podzimu z hlediska tradiční čínské medicíny + doporučené stravování

-cvičení: optimalizace držení těla, uvolňování nervové soustavy, eliminace bolesti na těle, zlepšení duševní pohody, jóga, meditace jako způsob cvičení.

Cena 500,- Kč

**sál FIT Švestka - Ke Smíchovu 315, Sliveneč**