

# Slivenecký klub Švestka



## FIT ŠVESTKA

nabízí

### UKÁZKOVÉ LEKCE ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ ČCHI KUNG

**Sobota 23. 1. v 15.00**

**Pondělí 25. 1. v 19.00**

Čchi kung je podpůrný zdravotní systém, který původně měl za cíl připravit fyzicky člověka k bojovým uměním. Časem se zjistilo, že tato komplexní příprava může být použita také pro jiné sportovní aktivity, díky tomu, že rozvíjí flexibilitu, silové schopnosti, koordinaci a vytrvalost. Kořeny čínského zdravotního cvičení Čchi kung lze vystopovat až do kláštera Shaolin, kde bylo používáno pro zvýšení psychické i fyzické kondice buddhistických mnichů. V dnešní době lze pomocí tohoto cvičení nejen zvýšit fyzickou kondici, ale především se zbavit častých zdravotních obtíží jako jsou bolesti zad, či problémy se stresem, krevním oběhem, bolestmi kloubů. Čchi-kung přináší dobrou kondici, vnitřní stabilitu a harmonii a vede k lepšímu uvědomění si svého těla i své psychiky. Čchi-kung je vhodný pro dospělé všech věkových kategorií. Přijďte si cvičení vyzkoušet a sami uvidíte!

Cvičení bude probíhat pod vedením ALEXE ZUBARJEVA

(nositel 4. danu, prezidenta Evropské asociace Wing Chun Kuen Phai)

## ZDARMA