

## ČCHI-FEST 2020

Číslo	Čas	Přednášky (pod stromy u pomníku)	Cvičení (pod stromy za altánem)	Děti, teens i rodiče (pod stromy u věže)
<b>Neděle 13. 9. 2020 - Festival moderuje Michaela Sklářová a Martin Pokorný (21 programů)</b>				
	<b>09.00 - 9.50</b>	<b>prezence</b>		
01	09.30 - 10.00	Ranní káva v parku Michaela Sklářová a Mgr. Martin Pokorný Zahájení festivalu pod starou lípou	--	--
02	10.00 - 10.40	Ing. Vladimír Kludaj Emoce a imunita - tajemství Enneagramu	Ing. Soňa Víchová Znovu nalezená kvalita života aneb když bolí kolena - osobní příběh ženy, která našla cestu jak na artrózu a potíže s klouby	Mgr. Andrea Hyrátová Sestava Osm kusů brokátů "HRAVĚ" pro děti do 10ti let
03	10.45 - 11.25	Michaela Sklářová Harmonie v těle a životě podle dávných principů tao s ukázkou Taichi čchi-kung a auto-reflexní masáže (aneb návody na dobré zdraví a psychiku, pády, krize i životní transformace podle mnohaletých zkušeností lektorky)	Ing. Soňa Dobšovičová Účinná pohybová cvičení pro lidi moudrého věku 75+, také pomáhající odborný nebo pečovatelský personál	Roman Kurc Základy sebeobraný s principy Bujinkan pro děti a mládež od 10 let
04	11.30 - 12.10	Mgr. Kalman Horvát Proč nejsme placení tak jak si zasloužíme a co s tím?	Ing. Gabriela Jägerová Jak vyrovnávat emoce ve všednodennosti - čchi-kung 5 elementů pro ženy	Mgr. Martin Pokorný Karate od začátku pro děti i celé rodiny - kata bunkai hravou formou
05	12.15 - 12.55	Ing. Míša Miřacká Strava, čchi-kung, uvolnění, která posílí energii a zdraví celé rodiny	Jan Špringl Využití pohybových technik čchi-kung pro naše české "sportovní" účely (rozšíření hybnosti, rozvíjení vnitřní síly a výdrže)	

<b>oběd 13.00 - 13.30</b>				
06	13.30 - 14.10	MUDr. Simona Němcová Energie v nás a kolem nás - vše o energii, vibracích a tónech, co si necháváme v sobě znít	Ing. Lucie Kludajová Jak účinně na bolesti zad a páteře na cesty i necesty (podložku na cvičení s sebou)	Michaela Sklářová Do školy bez stresu - sestava Osm kusů brokátů pro teens a rodiče
07	14.15 - 14.55	Mgr. Radek Kaňa Čchi-kung myslí vědce a v těle člověka	Ing. Jindřiška Hledíková Smysl ženy seniorky - spiritualita a čchi-kung součást života, potrava těla a duše (osobní příběh ženy moudrého věku)	Lenka Cihlářová Blahodárné doteky pro radost a energii - automasáž nejen pro unavené matky, nerudné otce, hodné prarodiče a živé děti - aneb super okénko pro celou rodinu
08	15.00 - 15.40	Mgr. Martin Pokorný Osm kusů brokátů - 8 cviků pro vitalitu, dobré emoce a funkce vnitřních orgánů nejen pro učitele	Dáša Fleková Ozdravná a regenerační cvičení čchi-kung pro ženy všech věkových kategorií	
09	15.45 -16.25	Ing. Miroslava Kurišová, MBA A to nejlepší na konec! Jak v čase Covidu na dobrou imunitu aneb prevence a účinné návody v péči o sebe, důležité body na těle s ukázkou podle přírodní čínské medicíny - povídání s odborníci pro všechny věkové kategorie		
10	16.30 -18.00	Michaela Sklářová a Martin Pokorný Zakončení festivalu a posezení v parku s přáteli	--	--
<p><i>Během festivalu Vás čeká losování vstupenek o dárek.</i></p> <p><i>Dobrou náladu a pohodu Vám dodají ZRUČné dobroty s úsměvem Štěpánky Richterové s podporou jejího rodinného týmu.</i></p> <p><i>K zakoupení budou na místě trička, kalhoty, výuková DVD a CD Školy Živý čchi-kung Michaely Sklářové.</i></p> <p><i>Najděte si ve svém místě lektora Školy Živý čchi-kung a navštěvujte pravidelně jeho lekce: <a href="https://www.zivycchikung.com/vyskoleni-lektori-v-cr">https://www.zivycchikung.com/vyskoleni-lektori-v-cr</a></i></p>				

**ČCHI-FEST 2020**

[www.cchi-fest.cz](http://www.cchi-fest.cz)