

# ČCHI-FEST 2021

Sobota 11. 9. 2021

## Téma: Harmonie těla a mysli v životě

Relax - klid - načerpání sil - pohodový program s lektory školy Živý čchi-kung

Číslo	Čas	Přednášky (pod stromy u pomníku)	Cvičení (pod stromy za altánem)
<b>Sobota 11. 9. 2021 (10.00 - 17.00)</b>			
	<b>9.00 - 9.50</b>	<b>prezence</b>	
	09.30 - 10.00	<b>Michaela Sklářová a Jan Špringl</b> Ranní káva v parku - <b>zahájení festivalu pod starou lípou</b>	
01 / 02	10.00 - 10.50	<b>Ing. Miroslava Kurišová, MBA</b> <b>Jak posílit imunitu</b> - principy pětování dlouhého života a kultivace zdraví podle TČM	<b>Jan Špringl</b> <b>Lepší hybnost, síla a vytrvalost</b> - využití pohybových technik čchi-kung pro naše české "sportovní" účely
03 / 04	11.00 - 11.50	<b>Mgr. Kalman Horvát</b> <b>Tao v denním životě</b> - objevte skrytý řád a sladte s ním své myšlenky a činy	<b>Ing. Gabriela Jägerová</b> <b>V souladu s ženskou cykličností</b> - povídání a cvičení 5 elementů pro emoční pohodu ženy
05 / 06	12.00 - 12.50	<b>Mgr. Radek Kaňa</b> <b>Čchi-kung myslí vědce a v těle</b> člověka - propojení dvou světů, dvou pohledů	<b>Michaela Sklářová</b> <b>Jak zlepšit pohodu a zdotat stres</b> s Taichi čchi-kung - pohybová meditační cvičení pro vnitřní klid a harmonii
<b>oběd 13.00 - 14.00</b>			
07 / 08	14.00 - 14.50	<b>Pavla Pustinová</b> <b>Tajemství těla</b> - duše východu, mysl západu	<b>Soňa Dobšovičová</b> <b>Osm kusů brokátů</b> pro harmonii těla a mysli
09 / 10	15.00 - 15.50	<b>Michaela Sklářová</b> <b>Dlouhověkost v milování</b> aneb harmonické chvíle v partnerském životě	<b>Dáša Fleková</b> <b>Harmonie v těle i životě s cvičením</b> Yin Yang sestavy - čchi-kung pro ženy všech věkových kategorií
11	16.00 - 17.00	<b>Michaela Sklářová</b> <b>Losování vstupenek, překvapení a zakončení festivalu, posezení v parku s přáteli</b>	
<i>Během festivalu Vás čeká losování vstupenek o dárek.</i>			
<i>Dobrou náladu a pohodu Vám dodají ZRUČné dobroty s úsměvem Štěpánky Richterové s podporou jejího rodinného týmu.</i>			
<i>K zakoupení budou na místě trička, kalhoty, výuková DVD a CD Školy Živý čchi-kung Michaely Sklářové.</i>			

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