

PRIČETEK ČETRTE SEZONE REDNE LETNE VADBE

PETIH ZDRAVILNIH ZVOKOV

bo v sredo 4.10.2017 ob 19h

Pet zdravilnih zvokov je več tisoč let stara vadba, ki je del Chi Gong vadbe za zdravje in dolgoživost ter je primerna za vse starostne skupine **žensk**. Predznanje ni potrebno. Vadba je **lahka** za izvedbo, prinaša pa blagodejne učinke samozdravljenja. Očiščuje telo strupov, nas osredišči ter pripomore, da naša čustva z lahkoto tečejo v krogu med petimi notranjimi organi. Opogumi nas in vzpodbudi delovanje v novem znanju in zdravju, ki ga bom med vas delila Feng Shui svetovalka in učiteljica celostne poti, Irena Erjavec. Vadile bomo tudi prebujanje ženskih vrlin mehkobe, miline, nežnosti in vadbo Osmih brokatov. Vsako tretjo sredo v mesecu pa se po vadbi posvetimo še 20 minutni meditaciji.

Jesen je tukaj, tako se bomo v tem letnem času, ko pobiramo pridelke, najprej dotaknile vranice saj jo ta letni čas najbolj podpira. Ozavestile ter odklenile skrite potenciale dobrega centra, iskrenosti in spontanosti, ki nam jih nudi zdrava vranica. Iz nje pa bomo oddale nezdrave navade, kot so skrbi in tuhtanje. Notranjih organov pa je pet, zato se bomo na vadbi naučile vseh pet zdravilnih zvokov in pripadajočih gibov. S tem si bomo same ponastavile življenje in zdravje, da nam bo teklo v obilju in harmoniji.



IRENA ERJAVEC
Feng Shui • BaZi • Izobraževanje

Vabljene k prisotnosti zdravja, Irena Erjavec

www.irenaerjavec.si

KJE: OŠ SOSTRO
Cesta II. grupe odredov 47,
1261 LJUBLJANA - DOBRUNJE

KDAJ: VSAKO SREDO 19:00 - 20:00
tretjo sredo v mesecu 19h-20:30
stara stavba, učilnica 2b

PRIJAVE: ireni.erjavec@gmail.com ali
tel.: 051 239 453

KOLIKO: Mesečna vadba 28,00 €

Posamična vadba je 7,00€.
Prinesite podlago, deko, vzglavnik in vodo.

