**Léčebná a preventivní REHABILITACE ZDRAVÍČKO KRNOV**

[**www.rehabilitace-zdravicko.cz**](http://www.rehabilitace-zdravicko.cz)

**OSOBNÍ ROZVOJ A SEBEVZDĚLÁVÁNÍ V ROCE 2023**

V roce 2023 se zaměříme na zdraví, sebe-léčení a sebe-poznávání. Semináře se budou konat 1x v měsíci vždy 1. nebo 2.  pátek od 17.00 hodin.

**6. ledna 2023** ![C:\Users\PC\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\5C2RLMJ1\csf1150228114749[1].jpg]() **od 17.00 hodin**

Jak podporovat zdraví a správnou funkci

**MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**

1. Podíváme se na tento orgán z mnoha pohledů. Proč v lednu právě močový měchýř? Protože potřebuje zvýšenou péči. Souvisí s vodou, myšlením, ženou, měsícem. Povíme si o jeho slabostech a silných stránkách. Připomeneme si tradice a zapomenutou moudrost o léčivé síle **božího pramene** v nás. Naučíme se pohybem podporovat jeho zdraví a připomeneme si to, co mu opravdu nesvědčí.
2. Zazpíváme si mantry jako mantrovníci OM, SA TA NA MA.
3. Zacvičíme si cvičení podporující vodní hospodaření v našem těle.
4. Meditace na téma mateřský láska.

Na seminář je nutné se předem přihlásit, počet míst je omezen. Sebou si vezměte pohodlný oděv na cvičení.

Cena semináře **pro cvičence je 400 Kč** a pro veřejnost 500 Kč.

Platí se na místě hotově.