

ROVNOVÁHA OHNĚ A VODY

Časový rozvrh webináře čchi-kung Orel v hnízdě

5. - 7. 6. 2020 na Google Meet

Pátek	
17 - 18, 30 h	Objevování hrudníku ramen a paží s Alicí část 1
18,30 - 19 h	Přestávka
19 - 20,30 h	Pohybová praxe, povídání o živlu ohně a meditační praxe na otevřené srdce s Pavlem
20, 30 - cca 21 h	Odpovědi na otázky z chatu pro ty, které to zajímá
Sobota	
7,30 - 8,30 h	Pohybová a postojová praxe s Pavlem
8,30 - 9,30 h	Přestávka na snídani
9,30 - 11 h	Objevování hrudníku ramen a paží s Alicí část 2
11 - 11,30	Přestávka
11,30 - 13	Pohybová praxe, práce s energií a meditační praxe s Pavlem
13 - 15 h	Přestávka na oběd
15 - 16,30 h	Pohybová praxe, postoje a práce s energií s Pavlem
16,30 - 17	Přestávka
17 - 18, 30 h	Objevování hrudníku ramen a paží s Alicí část 3 a meditace na otevřenost s Alicí
20, 30 - cca 21 h	Odpovědi na otázky z chatu pro ty, které to zajímá
Neděle	
7,30 - 8,30 h	Pohybová a postojová praxe s Alicí
8,30 - 9,30 h	Přestávka na snídani
9,30 - 11 h	Objevování hrudníku ramen a paží s Alicí část 4
11 - 11,30	Přestávka
11,30 - 13	Pohybová praxe, práce s energií a meditační praxe s Pavlem
13 - 14,30 h	Přestávka na oběd
14,30 - 15,30 h	závěrečné shrnutí a ukázková lekce pro domácí praxi