

SÍLA STŘEDU

Časový rozvrh webináře čchi-kung Orel v hnízdě

25. -27. 9. 2020 na Google Meet

Pátek	
17 - 18, 30 h	Objevování a probuzení síly středu těla s Alicí část 1
18,30 - 19 h	Přestávka
19 - 20 h	Povídání o živlu země a praxe čchi-kung s Pavlem
20 - cca 20,30 h	Odpovědi na otázky z chatu pro ty, které to zajímá
Sobota	
9 - 10,30 h	Objevování a probuzení síly středu těla s Alicí část 2
10,30 - 11 h	Přestávka
11 - 12,30 h	Pohybová praxe, práce s energií a meditační praxe s Pavlem
12,30 - 15 h	Přestávka na oběd
15 - 16,30 h	Objevování a probuzení síly středu těla s Alicí část 3
16,30 - 17	Přestávka
17 - 18, 30 h	Pohybová praxe, práce s energií a meditační praxe s Pavlem
18,30 - cca 19 h	Odpovědi na otázky z chatu pro ty, které to zajímá
Neděle	
9 - 10,30 h	Objevování hrudníku ramen a paží s Alicí část 4
10,30 - 11 h	Přestávka
11 - 12,30 h	Pohybová praxe, práce s energií a meditační praxe s Pavlem
13 - 14,30 h	Přestávka na oběd
14,30 - 16 h	závěrečné shrnutí a ukázková lekce pro domácí praxi, otázky a odpovědi