

DECH ŽIVOTA

Časový rozvrh webináře čchi-kung Orel v hnízdě

23.- 25.10. 2020 na Google Meet

Pátek	
17 - 18, 30 h	Objevování a probuzení energie dechu s Alicí část 1
18,30 - 19 h	Přestávka
19 - cca 20,30 h	Povídání o živlu kovu, praxe čchi-kung a odpovědi na otázky z chatu s Pavlem
Sobota	
9 - 10,30 h	Objevování a probuzení energie dechu 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 energie dechu 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 a probuzení energie dechu 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