

JARNÍ OMLAZENÍ

Časový rozvrh webináře čchi-kung Orel v hnízdě

5. - 7. března 2021 na Google Meet

Pátek	
17 - 18, 30 h	Cvičení pro větší pružnost a ohebnost a čchi-kung pro zdravá játra s Alicí část 1
18,30 - 19 h	Přestávka
19 - cca 20,30 h	Povídání o živlu dřeva, praxe čchi-kung a čchi-kung tuiny a odpovědi na otázky z chatu s Pavlem
Sobota	
9 - 10,30 h	Cvičení pro větší pružnost a ohebnost a čchi-kung pro zdravá játra 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	Cvičení pro větší pružnost a ohebnost a čchi-kung pro zdravá játra 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	Cvičení pro větší pružnost a ohebnost a čchi-kung pro zdravá játra 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