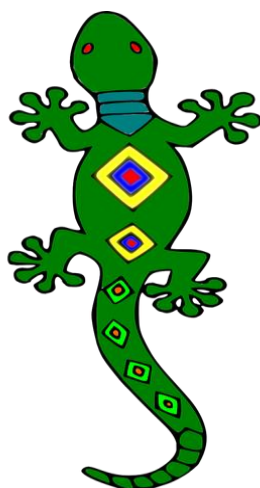


CESTA K JARNÍ VITALITĚ

Osvědčené tipy pro jarní regeneraci

Jana Pilátová



Také od jara očekáváte energii, více radosti, zdraví a štěstí ve svém životě? Jaro regenerační procesy skutečně posiluje, je ale potřeba něco pro to aktivně udělat – ve výživě, fyzické aktivitě i myšlení. Sami určitě víte, že naladění psychiky je minimálně stejně důležité jako to, co jíme, a jak se hýbeme.

- ❖ Jak se orientovat ve spleti výživových rad
- ❖ Jak si pochutnat a přitom být svěží - vhodný výběr potravin, bylin a časově nenáročných receptů pro jarní období
- ❖ Jak podpořit jarní očistu těla (detoxikaci)
- ❖ Jak posilovat pozitivní myšlení a naladění
- ❖ Cviky pro každodenní rozprouzení energie „Qi“

Rozloučíme se závěrečnou jarní meditací.

Dne: **neděle 20.3.2016 od 18.00 do 21.00**

Místo: **sportovně relaxační centrum ESMARIN,**

Lhotecká ulice 1535, 252 10 Mníšek pod Brdy
(doporučujeme rezervaci na recepci, tel: 702 005 006)

Cena: 300,-Kč

S sebou: dobrou náladu, chuť pro sebe něco udělat, pohodlné oblečení a sportovní obuv

Chcete si přečíst více – podívejte se na www.esmarin.cz (další služby)