**ZDRAVÍ A IMUNITA VE TŘECH DNECH**

**Prodloužený víkend pro vaše zdraví a podporu imunity**je věnován všem, kdo se chtějí naučit, jak v dnešní době podpořit svou imunitu a snížit následky nemocí. **Vybudovat si silnou imunitu není otázka dne ani týdne.** Jestliže už člověk onemocní, je pozdě na to, abychom mysleli na imunitu nebo podporu zdraví.

**Proč se snažit být zdravý**

Letošní jaro nám ukázalo ve vší syrovosti, co to znamená mít zdravotní problémy. Ti, kdo mají silné tělo, mysl a emoce, se obecně s infekty a nemocemi vyrovnávají lépe než lidí obézní, s nezdravými životními návyky nebo ti, kdo se nepohybují. Znamená to, že v dnešní době se více než kdy jindy musíme starat sami o sebe.

**Poznat sám sebe, poznat svoje zdraví**

Tento proces začíná poznáním své konstituce, schopností poznat své stránky silné i slabé. A tak vás zveme na setkání pro veřejnost, které jsme rozložili do tří dnů, během nichž se setkáte s nejlepšími terapeuty [**tradiční čínské medicíny**](http://www.diagnostikaostrava.cz/), učiteli jógy a Qigongu.

Během víkendu se naučíte základy tradiční čínské medicíny v teorii i praxi, a to konkrétně se zkušenými lektorkami naší školy a zároveň diagnostičkami a terapeutkami.

**Lektorky:**

* [**Wendy Přistoupilová**](https://tcmacademy.cz/vaclava-pristoupilova/)
* [**Mgr. Daniela Pilařová**](https://tcmacademy.cz/daniela-pilarova/)
* [**Romana Farna**](https://tcmacademy.cz/romana-farna/)

**Termín:**

* 31. 7. – 2. 8.
* od pátečních 14.00 hod. do nedělních 13.00 hod.

**Kde:**

* učebny alternativních medicín TCM Academy
* sál na cvičení
* ***vše v prostorách Shanti Academy na Šubertově 4 v Ostravě 1***

**Program:**

***PÁTEK ODPOLEDNE:***

**VÁCLAVA PŘISTOUPILOVÁ**

**14.00–18.00 hod.:**

* Úvod do čínské medicíny
* Pět elementů, Šest rozvracečů
* Vnější a vnitřní škodliviny, které způsobují nemoci na fyzické i psychické úrovni

**18.00–19.30 hod.:**

**Starodávné čínské cvičení Qigong**

* každodenní cvičení pro zdraví, posílení psychiky, harmonizace jednotlivých orgánů, hlavně zaměřeno na ledviny a plíce
* zlepšení dechové kapacity a posílení organismu před nástupem podzimu

***SOBOTA DOPOLEDNE:***

**ROMANA FARNA**

**8.00–11.30 hod.:**

* Úvod do zdravého stravování v pozdním létě a na podzim
* Stravování pro posílení sleziny, žaludku
* Jak předejít zahlenění organismu, hlavně plic a horních cest dýchacích, v období virových onemocnění

**11.30–13.00 hod.:**

* Cvičení a sebemasážní techniky pro zdraví

***SOBOTA ODPOLEDNE:***

**DANIELA PILAŘOVÁ**

**14.00–17.00 hod.:**

* Přednáška o imunostimulačních houbách – medicinální houby
* Byliny při infektech:
	+ hotové směsi (wany, piany, yao)
	+ monodrogy

**17.00–18.30 hod.:**

* Jóga pěti živlů a pět orgánových soustav

***NEDĚLE DOPOLEDNE:***

**VÁCLAVA PŘISTOUPILOVÁ:**

**9.00–13.00 hod.:**

* Baňkování, moxování, akupresura

Toto dopoledne bude věnováno praktickým zkušenostem pro jednotlivé problémy, které doprovázejí stav, kdy nám není dobře. Například když máme problémy s rýmou, kašlem, zimomřivostí, či naopak máme nadbytek vnitřního horka. Navážeme tak v praxi na vše, co se naučíte v předchozích dvou dnech.

**Cena:**

* **2 900 Kč**
* účast na jednotlivých dnech: 1 200 Kč (nezapomeňte se správně přihlásit na konkrétní program v rezervačním systému; nepřihlašujte se na celý program)

**Přihlášky a platby:**

* přihlašujte se výhradně přes rezervační systém:
	+ na celý program [**zde**](https://shanti-academy-z-s.reservio.com/booking/business/event/client?businessId=95799a02-e3f2-401f-9d5c-08fa8cbf2fcb&eventId=6dfab494-7985-4789-aa32-6cdfdcc5ac43)
	+ na páteční odpoledne [**zde**](https://shanti-academy-z-s.reservio.com/booking/business/event/client?businessId=95799a02-e3f2-401f-9d5c-08fa8cbf2fcb&eventId=1ca0f1e2-816d-4889-b79b-519402570a42)
	+ na sobotní dopoledne [**zde**](https://shanti-academy-z-s.reservio.com/booking/business/event/client?businessId=95799a02-e3f2-401f-9d5c-08fa8cbf2fcb&eventId=2daa0e17-8b74-4c8e-8dfe-6314cbb5f358)
	+ na sobotní odpoledne [**zde**](https://shanti-academy-z-s.reservio.com/booking/business/event/client?businessId=95799a02-e3f2-401f-9d5c-08fa8cbf2fcb&eventId=14221c97-f25e-472f-9e28-1649f2dbd7db)
	+ na nedělní dopoledne [**zde**](https://shanti-academy-z-s.reservio.com/booking/business/event/client?businessId=95799a02-e3f2-401f-9d5c-08fa8cbf2fcb&eventId=77685140-0684-4c69-8d6d-6755121a77be)
* **platby celého účastnického poplatku** proveďte na tyto bankovní údaje:
	+ 1292729016/3030
	+ variabilní symbol: 31072020
	+ **vaše přihláška je platná až po uhrazení platby kurzu**
	+ pokud na svou platbu potřebujete předem zálohovou fakturu, napište si o ni prosím na e-mail biodaniela@seznam.cz

**Počet účastníků:**

**Maximální počet účastníků je 12**, proto přednost dostanou přihlášení na celý kurz. Pokud zbudou volná místa, je možné přijít na jednotlivé části programu.