SEMINÁŘ S HONZOU PLETÁNKEM

Esence taiji, čchi kung a funkční fyzioterapie

Seminář je vhodný pro každého, kdo provozuje jakoukoliv pohybovou aktivitu, sport, umění, pro všechny kungy, jógy, quany i cesty. Pro zdravé, nemocné, v kondici i vrcholové sportovce a fyzioterapeuty.
Přihlásit se mohou také začátečníci.



16. – 17. ledna 2027
sobota 10:00 – 13:00 h, 15:00 – 18:00 h
neděle 9:30 – 13:00 h

T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady,
Polská 2400/1, Praha 2

Lektor: Jan Pletánek, dipl. fyzioterapeut, lektor taiji, qigongu a shiatsu
Cena: 3 200 Kč pro přihlášené do 31. 12. 2026
3 500 Kč pro přihlášené 1. 1. 2027 a později
Platba v hotovosti na místě.

Program mimo jiné zahrnuje procvičení a vysvětlení
principů stabilizace, mechaniky a práce s energií,
práci s dechem, přechod do parasympatiku, funkční pohybové vzorce a další. Dostanete návod na základě nejnovějších prověřených poznatků, jak tyto principy prakticky použít, aby působily příznivě na vaše zdraví a psychiku.

Přihlášky a další info u Petry Cempírkové osobně, mailem petra.cempirkova@seznam.cz, SMS nebo telefonicky 604 553 118.