

# POZVÁNKA NA ČCHI-KUNG

氣功

*Najděte klid, načerpejte energii  
a udělejte něco pro své zdraví*



Zveme vás na pravidelné cvičení čchi-kungu – jemného pohybu propojeného s dechem a soustředěním, který pomáhá uvolnit tělo, zklidnit mysl a načerpat novou energii.

*Předcvičuje  
Mgr. Šárka Procházková*



Uvolňuje tělo



Zklidňuje mysl



Načerpává energii



Zlepšuje  
své zdraví

*Přijďte si odpočinout  
od každodenního shonu,  
protáhnout tělo a dopřát si  
chvilu jen pro sebe.*

*Těšíme se na vás!*



**KAŽDÝ PÁTEK  
od 17:30**



**Kulturní dům  
Buk**



Cvičení je vhodné  
pro všechny věkové kategorie  
a i pro začátečníky.

