

# 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.

### **18. – 19. ledna 2025**

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: 3 000 Kč pro přihlášené do 31. 12. 2024

3 300 Kč pro přihlášené 1. 1. 2025 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](mailto:petra.cempirkova@seznam.cz), SMS nebo telefonicky 604 553 118.