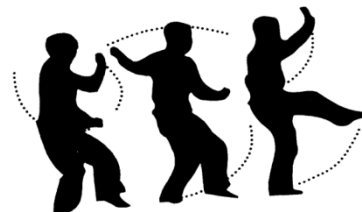


ABU Ostrava - sekce zdravotních cvičení

Vás srdečně zve na víkendový seminář



POHYB A STRAVA - základ zdraví

5.-6.dubna 2014

hotel DEJMON, Čeladná, Beskydy

Navazujeme na tradici úspěšné a navštěvované akce „Jarní očisty těla a ducha“

Priměřený pohyb a vhodná strava patří nepochybně k základním předpokladům našeho zdraví.

Specifické formy fyzické aktivity a cíleně koncipovaná strava zaměřená na očistu a regeneraci organismu - to jsou nosná témata tohoto semináře.

Odvezete si množství zajímavých a užitečných informací upotřebitelných v běžném životě.

Termín: 5. – 6. dubna 2014

5.4. 9.00 hod. ubytování 9.30 zahájení semináře
6.4. cca 14.00 hod. ukončení

PROGRAM

POHYB: cíleně sestavené bloky cvičení tai-chi, hybného čchi-kung, Pilates a Zdravotně-kondičního TV. Vše je uzpůsobeno i pro úplně začátečníky bez jakýchkoliv znalostí těchto systémů pohybu.

STRAVA formou krátkých přednáškových vstupů získáte informace o stravování dle principu 5 prvků, zohlednění ročního období, proporcionality základních typů potravin, typologie jedince apod. To vše bude v praxi uplatněno ve skladbě jídelníčku a pitného režimu akce.

Lektoři: Karel Doležal
Bronislava Mecerodová

SEBOU- cvičební oděv a obuv, karimatku a.... **DOBROU NÁLADU !!!**

Doprava:

AUTEM: směr F-M, Frýdlant, Čeladná, při průjezdu obcí Čeladná odbočit VLEVO směr Podolanky a dále dle místních ukazatelů k hotelu Dejmon

Cena: 2.050,- Kč/os. vč. ubytování a stravy

Záloha 1.000,- Kč splatná do 5.3.2014

Doplatek 1.050,- Kč do 31.3.2014

Platba: 1436980083/0800 ve zprávě pro příjemce uveďte : **jméno a příjmení, ČELADNA**

Rezervace a další informace:

Karel Doležal
tel. 731 567 512

e-mail : dolezal.abu@volny.cz

!!VYPLNĚNOU PŘIHLÁŠKU ZAŠLETE OBRATEM NA VÝŠE UVEDENOU MAILOVOU ADRESU!!