

Meghívunk a Mudita Klub nyilvános egészségnapjára
Tavaszcímő sorozat 3.
Egészségmegőrzés az ajurvéda testtípusai szerint

2022. március 11-én péntek 14-17.30-ig

Egészségünk a legdrágább kincsünk

Kurucz Ilona Ajurvédikus Terapeuta

Betekintés a három testtípusba, saját alkatunk vizsgálata.

„A mozgás az élet, ahol nincs mozgás ott megszűnik az élet” (prof. dr. Papp Lajos)
Egészségünk a legdrágább kincsünk, mienk a felelősség, hogy vigyázzunk testünkre, lelkünkre.

Mik lehetnek a betegségek okai, az érzelmek hogyan irányítják a testünket.

Meridiánok energetizálása

A 3-1-2 módszer szerinti meridiántorna, dr. Eőri Ajándok szellemiségében, Mogyoródi Gizi vezetésével.

Rövid frissítő gyakorlat.

Önmasszázs tanítása

Izsák Sarolta jóga oktató

Biztonságos otthoni kezelés, néhány alapvető ismerettel, pár lépésben, amitől a mindennapok értékesebbé válnak. Ehhez kapunk segítséget, az egyszerű masszázis fogások gyakorlásával, amikor nemcsak a fizikai ráncok, hanem a lelkünk és a szellemünk is képes kisimulni. Megtanulhatjuk a változást rugalmasan előidézni: a jó közérzetet bármikor megteremteni.

Gyere és tapasztald meg! Szeretettel várunk.



Lakótelepi Közösségi Ház

1098 Toronyház u 3

du 2 órától kb. fél 6-ig

Bővebb információ: Facebook, Mudita Buddha Közösség

A rendezvény ingyenes.

Mudita Alapítvány

mudita-alapitvany.hu, tel.: 70 530 7052

számlaszám: K&H 10404072-50526885-77701007

