



**Zveme Vás na sebe-rozvojové semináře
pro širokou veřejnost na téma**

ELENA BOGATYRENKO V LETOHRADĚ

**SEMINÁŘE ZAMĚŘENÉ NA TO, JAK ZVLÁDAT LÉPE ŽIVOT.
PREVENCE DEPRESE, SYNDROMU VYHOŘENÍ
ZDRAVÍ BEZ LÉKŮ**

**KDY: PÁTEK 8. 6. 2018, 17-20 HOD
SOBOTA 9. 6. 2018, 17-21 HOD**

PÁ 8. 6. 2018, 17:00-20:00 hod

JAK PRACOVAT S EMOCEMI, CVIČENÍ SPIRÁLNÍ GYMNASTIKY, NEFORMÁLNÍ SETKÁNÍ

O významu přístupu k emocím, proč je nepotlačovat
a jak s nimi pracovat, jak zvládnout náročné situace v životě.
Jak si pomoci bez léků. Vhodné i pro nové uchazeče.

V přízní počasí budeme cvičit v přírodě.

KDE: Lesní klub Letohrad (v případě většího zájmu akci
přesuneme jinam)

Příspěvek: 190 Kč

SO 9. 6. 2018, 17:00-21:00 hod

ELENA BOGATYRENKO-TAICHI

Cvičení Taichi z pohledu 4 základních sil, a jeho význam.
Vhodné i pro nové uchazeče.

Kde: Žlutý domeček, Svatojánská ulice, Letohrad

Příspěvek: 450 Kč



Elena Bogatyrenko: je ukrajinská lékařka integrativní medicíny, jež se zabývá moderními metodami obnovování a uchovávání zdraví. Učila 6 let na univerzitě v Kyjevě. Seznámí nás se základy terapií zaměřených na pomoc bez léků, např. jak pracovat s bolestí hlavy, zad, únavou, depresí. Jak můžeme vytvářet zdravé vztahy s ostatními, sami se sebou a jak pomoci dětem, rodičům, kolegům. Informace, které mohou opravdu pomoc v každodenním životě. Práce s emocí a tělem. www.elenabogatyrenko.com

Přihlašte se na e-mail: lesniklub@lsg.cz

Více informací: na tel. 721 166 190 (Veronika Peteráčová)