

PROSTĚ DÝCHÁNÍ

od 7. září 2023, 18. hodiny

v sále OÚ Hejtmánkovice začínáme

Nabízíme seznámení i pravidelná čtvrtěční setkávání se v prodýchání těla bez rozdílů

Nabízíme propojení se v pohybu i dechu

Nabízíme možnost praktikování dechových technik více i méně známých

Nabízíme možnost sdílení životních zkušeností

Nabízíme pomalé pohyby k protažení těla bez tlaku k výkonu

Na propojení se těšíme

Každý, kdo léčí...je pouze tak dobrý, nakolik je schopen léčit sám sebe.

Každý, kdo učí... dokáže naučit pouze to, co už sám vnitřně ví.

Jsme tady proto, abychom žili, a to někdy znamená ušpinit si ruce, namočit si nohy a uvědomit si krásu nedokonalosti.