

THAJSKO

- KRABI-

7.12. – 13.12.2024



Pobyt u moře se zdravotním cvičením
Čchi-kung

Poznejte jednu z nejkrásnějších pláží Krabi
a dopřejte svému tělu odpočinek a relaxaci

- » Dvakrát denně budete praktikovat léčebný qigong
- » Ubytování budete v bezprostřední blízkosti pláže Klong Muang

Cena 13.700,- Kč zahrnuje:

- Ranní a odpolední hodiny čchi-kung každý den, cvičení bude probíhat v resortu a na pláži. Před odpolední lekcí vždy 15 minut „malé povídání“ na téma: co nám neprospívá, face yoga, proudění energií, uzemnění.
- Hodiny čchi-kung budou různé, každý den se budeme věnovat energii jiného orgánu
- Ubytování 6 nocí včetně polopenze v resortu KLONG MUANG BAY RESORT ve dvoulůžkových pokojích (jednolůžkové je možné zajistit po domluvě za příplatek)



Vybavení pokojů, možnosti resortu:

Velká manželská postel, koupelna (vč.toaletních potřeb, ručníků), lednička, rychlovarná konvice, klimatizace, moskytiéra, , wifi připojení

- Bazén, spa salónek, posezení v zahradě
- V restauraci se hostům podává chutný výběr thajských i západních jídel
- Ubytování se nachází 45 minut od letiště Krabi

Není v ceně:

- Mezinárodní a/nebo vnitrostátní cesty do/ze Krabi
 - Cestovní pojištění
 - Vyzvednutí na letišti (lze zajistit)
 - Extra lázeňské a masážní procedury
 - Vodní sporty
-
- Výlety v blízkém okolí budou nasmlouvány dle domluvy s vámi
 - Národní park Hat Noppharat Thara - Mu Ko Phi Phi: Nádherný národní park s možností výletů na Phi Phi ostrovy.
 - Thung Teao Forest Natural Park: Procházka v deštném lese a koupání v Emerald a Blue Pool.
 - Monkey Trail: Malebná turistická stezka v tropickém lese.
 - Mountain Temple: Chrám na vrcholu kopce s úchvatným výhledem.
 - Elephant Sanctuary: Etický útulek pro interakci se slony.
 - Krabi Night Market: Tradiční trh s jídlem a suvenýry.
 - Tiger Cave Temple
 - Sumčí farma
 - Výlety lodí na ostrůvky: Možnost objevování Phi Phi, Hong, Chicken Island a dalších ostrovů.


Příletový den – check in dle dohody možný už v dopoledních hodinách, společné podvečerní setkání a relaxační cvičení, večeře

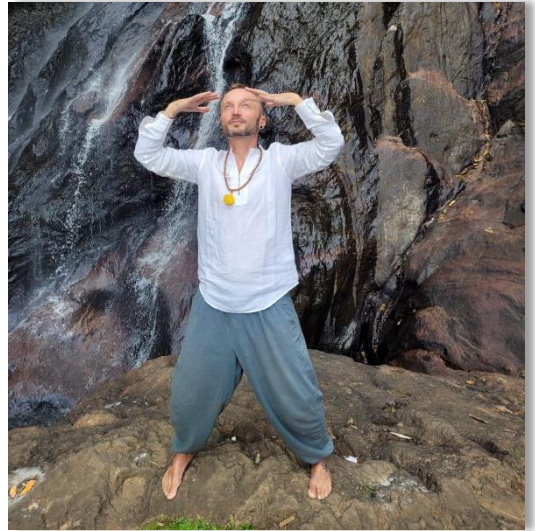
Odjezdový den – čchi-kung snídaně, check out dle dohody

Těšíme se na Vás !

Marta a Jiří



Certifikovaný instruktor Čchi-kung flow,
Reiki,
Energetic medicine by Donna Eden
Tel.: +420 732 328 346
e-mail: marta.liberec@gmail.com
 [rozhýbejte_svoje_qi](https://www.instagram.com/rozhýbejte_svoje_qi)



Certifikovaný instruktor Čchi-kung flow,
Hatha joga, Yin joga, Reiki,
Whatsapp: +420 733 219 899
e-mail: easy.yoqi@gmail.com
 [easy.yogi](https://www.instagram.com/easy.yogi)

Klong Muang Bay Resort:





Čchi-kung je systém technik, které blahodárně působí na naše svaly, šlachy, klouby, dech a mysl. Přitom harmonizuje energii nazývanou Čchi, která proudí v našem těle. Cvičením také uvolňujeme energetické dráhy - meridiány a životodárná energie - Čchi poté volně proudí, jak by měla. To nám přináší zdraví a psychickou vyrovnanost.

Čchi-kung - Je cvičení pro vnímání a rozvoj vnitřní energie. Doslova znamená - práci a kultivaci vitální energie.

Čchi-kung v sobě spojuje techniku hlubokého břišního dýchání, koncentraci naší mysli a jednoduché pohyby celého těla.

Čchi-kung je především tréninkem dechu

Název **Chi Kung** je složen ze dvou slov:

Chi (čchi, qi)

Čchi je jakási substance či energie, která existuje v každém bodě vesmíru. Čchi si můžeme vysvětlit jako dech, vnitřní sílu, životní vitalitu.

Kung (gong)

Dovednost, schopnost, mistrovství, kultivace. **Kung** znamená úsilí, práci, umění.

**Čchi-kung je jednoduché a efektivní cvičení pro každý věk a kondici člověka.
Je skutečnou cestou k rovnováze a harmonii.**