

# SEANS GONGÓW I WARSZTATY QI GONG

**Termin: 23 listopada 2019 (sobota), sala 304**

**godz. 16.00-17.00**

**GONGI I MISY TYBETAŃSKIE** - terapia dźwiękiem gongów i mis wpływa pozytywnie i na ciało, i na psychikę. Wibracje tych instrumentów pobudzają do drgań komórki, przez co wspomagają oczyszczanie się organizmu z toksyn, poprawiają jakość krwi, przyspieszają zrostanie się ran, kości, regenerację stawów i mięśni, relaksują, niwelują przewlekły stres.

**Uwaga! Prosimy o zabranie ze sobą karimaty i koca oraz wcześniejsze przychodzenie. Po rozpoczęciu seansu nie ma możliwości wejścia na salę.**

Wstęp: 10 zł

**godz. 17.00-19.00**

**WARSZTATY QI GONG** - po seansie gongów i mis tybetańskich zapraszamy na 2 godzinny warsztat Qi Gong. Tematem warsztatów będzie „8 kawałków brokatu”.

Wstęp: 40 zł.

**Uwaga! Dla uczestników warsztatu udział w poprzedzającej warsztat sesji masażu dźwiękiem gongów i mis jest bezpłatny.**

**Prowadzenie: JAGODA KUNIKOWSKA** - terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej praktykująca Tai Chi i Qi Gong od 30 lat, czerpiąca wiedzę bezpośrednio od Chińskich Mistrzów, tak Qi Gong jak i Tai Chi. Posiada uprawnienia uznawane przez Ministerstwo Sportu, jak i Chiński Związek Wu Shu.

Prowadzone zajęcia mają charakter wybitnie prozdrowotny - łączą ćwiczenia fizyczne z rozległą wiedzą z zakresu Medycyny Chińskiej w jedną, niezwykle korzystną dla uczestników całość.

Jagoda Kunikowska prowadzi również warsztaty terapii dźwiękiem, wykorzystując swoje wykształcenie muzyczne i psychologiczne.