

ITT a NYÁR, de ekkor is érdemes tenni az Egészségünkért!



Ennek érdekében az Élet Virága Egészségvédő Egyesület minden héten klub foglalkozás keretén belül mozgásba hozza a pangó energiáinkat, harmóniában tartja testünket és így a fájdalom lassan megszűnhet.

Miből áll a gyakorlatsor? – ritmus, mozgás, akupresszúra, harmonikus egymásutánja.

Kiknek ajánlott?

3 – 103 éves korig egészségeseknek, betegeknek egyaránt!

Kik honosították meg?

Dr. Prof Zhu és Dr. Eőry Ajádok teremtették meg a lehetőséget, hogy megtanítsák mindenki számára, hogy hogyan éljünk 100 évig egészségesen a 3.1.2. meridián tornával.

Milyen időközök kell tornáznunk?

Amennyiben lehetőség van rá, minden nap, de ha kimarad akkor sincs vész, mert a szervezetünk tudja mire van szüksége. Az öngyógyító mechanizmus ami bennünk van ezzel a gyakorlatsorral teszi a dolgát és jó közérzetet biztosít gyakorlója számára.

A MOZGÁS = EGÉSZSÉG

A PANGÁS = BETEGSÉG

Tegyük róla, hogy egészségesek lehessünk és maradjunk!

Mindenkit szeretettel várunk a **foglalkozásokra csütörtökön 17 – 18 óráig a Művelődési Központ** /volt MATÁV épület, a posta mögött/ intézmény keretén belül.

Bővebb információ kérhető a **70/2798478**-as telefonszámon **17 óra után**.



Sándori Nagy Jenőné
3.1.2. meridián klubvezető