

## Гимнастика долгожителей уже в Краснодаре! Победа здоровья!



Краснодар, Россия

Центр Культуры Здоровья «Вспомни себя» рад представить нашим цигунистам, а также всем жителям и гостям нашего города. Древнейшую оздоровительную гимнастику И-Дзи-Дзин.

Во время гимнастических упражнений обязательным условием является сосредоточение на том, что твое тело выполняет в тот или иной момент, так как мысли, отвлекающие на ряд проблем, не принесут позитива.

Но процедура проведения гимнастика не так проста, как кажется на первый взгляд. Перед началом упражнений следует привести состояние души в спокойное состояние. Такого условия можно достичь способом отдыха с полужакрытыми глазами, с мыслями о приятных моментах своей жизни. И только после того, как на душе станет тихо и ясно, станет привлекательным весь внешний мир для Вас, тогда нужно приступать в выполнении гимнастических упражнений.

В нашем центре с 13.12.10 запускается цикл оздоровительной гимнастики и-дзи-дзин состоящей из двух оздоровительных комплексов - комплекс «Бессмертного Журавля» и комплекс «Храм девяти небес». Дневные группы.

«Бессмертный Журавль» – рассчитанный на 10 часов (5 дней по 2 часа)

с 14.00 до 16.00

«Храм девяти небес» – рассчитанный на 15 часов (5 дней по 3 часа)

с 14.00 до 17.00

Комплекс «Бессмертный Журавль» - развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития.

В комплекс «Храма девяти небес» - включены, помимо упражнений из первого комплекса, упражнения из системы Чжун Юань Цигун, которые направлены на нормализацию кровяного давления, массажа внутренних органов, улучшению потенции, снятия болей, упражнения по саморегуляции и духовного развития.

Регулярные занятия мышечно-суставной

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Евтушенко Дмитрий**

**89282102006**