

Časový rozpis kurzů „Školy zdraví – umění ozdravení organismu“ Eleny Tomiliny pro rok 2018 – www.skolazdravi.eu



Curriculum vitae Eleny Tomiliny.

Elena Tomilina je senzibilem světové úrovně, aktivní členkou mezinárodní lékařské asociace Evropa. Je velmi úspěšnou léčitelkou s řadou schopností a morálních kvalit, zkušenou terapeutkou, psycholožkou. Ovládá poznatky chiropraxe a umění lidového lékařství, které spojila s rozvíjením umělecké tradice po předcích. Je výbornou lektorkou jak ve výše vyjmenovaných oblastech, tak i s posláním a dovednostmi akademické malířky. Maluje ezoterické obrazy, které jsou velmi léčivé.

Narodila se v roce 1962 v Rusku, ve městě Lipeck, kde doposud žije s rodinou. Elena absolvovala kromě vysoké umělecké školy (titul Akademická malířka) vyšší pedagogické vzdělání a několik let pracovala v lidové škole umění jako vedoucí uměleckého studia. Problémy s vlastním zdravím a přirozená hloubavost ji vedly ke studiu východní medicíny a filozofie. Prostudovala mnoho literatury a navštěvovala četné vzdělávací instituce a

kurzy. V roce 1989 absolvovala v Moskvě studijní ozdravný projekt Larisy Fotiny a Mirzakarima Norbekova. Sama na sobě pocítila obrovský ozdravný účinek a toužila se podělit o svou radost, poznání a vědomosti s lidmi, kteří stejně jako ona před časem, nevěděli jak na to a pomáhat jim. Vystudovala také střední zdravotnickou školu, absolvovala masérský kurz. Studovala různé meditační techniky, přitom stále vytvářela esoterické léčebné obrazy. Svě první album výtvarných prací „Osvícení“ vydala v Moskvě v roce 1994.

V roce 1990 ve škole profesora Zolotnického v Tambově se seznámila s Ing. Borisem Tichanovským, se kterým následně pracovala 7 let. Organizovali mnoho akcí jak v Rusku, tak i v České republice. Pořádali ozdravné kurzy. Společně napsali a vydali několik knih. Tiskem vyšlo i druhé album – kalendář s esoterickými obrazy „Meditace pro třetí tisíciletí“.

Po pětileté přestávce, způsobené narozením a výchovou syna, navázala opět na pořádání rozličných kurzů v ČR. Po celý svůj život pilně studuje a přenáší do praxe filosofii Taoismu, Čchi-kungu a Taoskou jógu.

Na základě 28-leté praxe vytvořila vlastní originální vysoce účinné metody léčení a omlazení organismu. Pomocí těchto metod je možné se zbavit mnoha chronických onemocnění. Své techniky a mnoho dalších zajímavostí a rad uvádí ve svých kurzech, které začala pořádat samostatně od roku 2010 v ČR. Na kurzech se od Eleny Tomiliny člověk naučí léčit a ozdravovat vlastními silami své tělo i duši, prohloubí svoji intuici a naučí se ji používat. Objeví dosud nepoznané, skryté schopnosti, které v něm dřímají - probudí také svou skrytou dovednost na poli kreativity a tvoření. **Individuálně léčí a provádí masáže s chiropraktickými prvky a taoskými vibračními technikami.**

Za léta praxe a zkušeností propracovala několik speciálních kurzů, kde jsou používané techniky sestaveny na základě unikátních, starých, zapomenutých Taoských komplexů. Vypracovala speciální program pro obnovení a zkvalitnění zdraví žen. Cvičení probíhají zajímavou, originální a přístupnou formou pro ženy všech věkových skupin. To vše umožňuje během krátké doby (5-6 dní) zcela změnit jak vnější, tak i vnitřní stav účastnic. Ženy se nejen cítí lépe po zdravotní stránce, ale pociťují příliv energie, cítí se mladší a znovu nabývají psychické rovnováhy a vnitřní harmonii.

Všechny kurzy jsou zaměřeny hlavně na omlazení organismu a ozdravení vnitřních orgánů a dosažení harmonie těla, duše a rozumu. Jsou vedeny tak, aby nebyly ve stejném znění jako předešlé a proto si v nich každý najde vždy něco nového. I ti, co již některý z jejich kurzů v minulosti absolvovali, jsou překvapeni, že se zase dovídají další poznatky. Každý z nás se vyvíjí a učí stále něco nového - i paní Elena Tomilina na sobě neustále pracuje a tím přináší nové, vyzkoušené a osvědčené postupy především techniky z Východu: Jak dosáhnout jejich prostřednictvím, ale hlavně svou velkou pílí a pracovitostí, těch nejlepších výsledků k ozdravení a celkového omlazení svého organismu a tím také, dosažení spokojenosti ve svém životě i na poli psychiky, která je v dnešním hektickém světě velmi zasažena. Všichni víme, že fyzické problémy projevené na těle, začínají právě tam. Tak postupně vznikala myšlenka vytvoření „Školy zdraví“, jejímž dílem je zlepšení fyzického stavu a duchovní rozvoj.

Přehled a krátký popis pořádaných kurzů (víkendové, docházkové, pobytové 4 až 6-ti denní)

Programy všech kurzů, pokud není uvedeno jinak, jsou určeny pro ženy a muže jakéhokoliv věku a pohyblivosti směřující k obnovení a upevnění vlastního zdraví. **Kurzy jsou pouze pro 15 (Arnoštov), 20 (Praha, Plzeň, Bruntál), 25 účastníků (ostatní), přihlaste se včas.**

Kurz - « Prevence a léčení traumat páteře a kloubů – cvičení, dieta, akupunktura ». Výrony, pohmožděniny, natažené vazy a posunutí obratlů – pokud jste se alespoň jednou setkali s podobnými problémy, pak jistě víte, nakolik nepříjemné, bolestivé pocity přinášejí podobná zranění, a jak těžké je obnovit pohyblivost poškozeného kloubu.

Na tomto kurzu se poprvé podrobně podíváme na způsoby léčby nejčastějších zranění, stejně jako na onemocnění páteře a kloubů z hlediska východní medicíny. Seznámíme se se speciálním cvičením, které přispívá k prevenci podobných problémů, k obnovení hybnosti páteře a kloubů, ke zbavení se bolesti a zachování zdraví. Na kurzu probereme také vliv potravin na uzdravovací procesy. Naučíme se používat základní akupresurní body, které nám pomáhají proti bolesti, zlepšují energetický tok v těle, odstraňují bloky v kloubech a zrychlují ozdravné procesy v těle, dále nám pomohou urychlit látkovou výměnu, obnovují pohyblivost kloubů a předchází otokům. Znovu pocítíte radost z pohybu a vrátíte se k aktivnímu životu.

Kurz - « Zlaté recepty čchi-kungu – Jak si přirozeně zlepšit zrak (akátový med) ». Hlavní potřebou každého člověka je uchování zdraví a života. Mnozí lidé si nejsou vědomi toho, jak velké rezervy má naše tělo v oblasti fyzického i duševního zdraví a jak se mohou tyto rezervy uchovat, rozvíjet a využívat a tím na mnoho let prodloužit aktivní život. Metody s léčebnými účinky, pravidla léčby a způsoby získávání energie byly vyvinuty už jógou stařovkové Indie a Číny. Tato tajemství se dědí generace na generaci až do dnešní doby. V každém těle se nachází program života a obnovy. Na tomto základě byl vytvořen systém čchi-kung. Je jedním z největších úspěchů čínské civilizace. Tato prastará věda o člověku a jeho zdraví nás učí žít podle zákonů přírody. Podle těchto zákonů je jaro nejlepším časem roku pro obnovu a posílení zraku a na dobrý zrak má vliv nejen stav očních svalů, ale také stav celého organismu. Proto se na kurzu budeme starat o stav celého těla. Cvičení pomáhají odstraňovat napětí v očích, i jsou dobrá pro ty, kdo trpí únavou a suchostí v očích nebo jinými očními problémy a kdo pracuje dlouho s texty a na počítači.

ŠKOLA ZDRAVÍ ELENY TOMILINY

Informace o kurzech a přihlášení 2018

Podrobné informace o kurzech a dalších našich kurzech a akcích najdete na internetové adrese:

www.skolazdravi.eu
a FaceBooku: „Škola zdraví“

- Kdo máte emailovou adresu, pošlete ji na mail: skola.zdravi@seznam.cz, urychlíte značně Vaši informovanost o připravovaných novinkách, kurzech a akcích v roce 2018.
- Máte-li zájem některý z kurzů absolvovat, **proved'te telefonickou rezervaci, příp. zašlete sms** na níže uvedené číslo: +420 603 258 558 vyplňte **závaznou přihlášku**, kterou najdete na našich nových stránkách vždy pod vybraným kurzem formou krátkého formuláře.
- Do poznámky přihlašovacího formuláře uveďte: s kým chcete případně bydlet ve dvoulůžkovém či třílůžkovém pokoji, jakou preferujete stravu (normální, bezmasou), jestli použijete vlastní prostředek nebo pojedete vlakem, jestli budete mít problém z dopravou nebo ne.
- Pokud vyplníte formulář přihlášky pod kurzem, který zajišťuje jiný pořadatel (viz. níže), bude přihláška ručně přeposlána ke zpracování příslušnému organizátorovi. On Vás bude kontaktovat a vyřizovat další.
- Je rovněž možno přihlásit se e-mailem na: skola.zdravi@seznam.cz, poslat data jako u vyplněné přihlášky (lze z našich stránek www.skolazdravi.eu pod nabídkou „Kurzy“ najít (vyhledejte příslušný kurz, prostudujte a v případě zájmu se přihlaste jakoby, „závaznou přihlášku“ mailem.
- **Kurzovné co nejdříve uhrad'te zálohou:** Každý poukaz má předepsanou výši zálohy v Kč. Dopltek uhradíte v den nástupu na kurz u pana Laciny na kurzu.
- **zálohu uhrad'te pouze složenkou typu C. Účet je od 1.1. 2018 vyřazen! Do zprávy pro příjemce určité napište Datum a místo konání kurzu. Pokud platíte za jinou osobu, uveďte její jméno a příjmení. Tento vzkaz musí být krátký, čitelný a tiskacím písmem.**
- **Po odeslání přihlášky na stránkách a uhrazení zálohy jste již do kurzu zařazení.** Bez obdržení zálohy, budou do kurzu zařazení přednostně další zájemci.
- **Koho kontaktovat pro informace a přihlášku?** (jména kontaktních osob jednotlivých kurzů)

kurzy v Brně zajišťuje: Eva Ludvová,
mobil: 604 461 175, email: eva@ludvova.cz

kurz v Českých Budějovicích: Růženka Mikátová,
mobil: 774 096 026, e-mail: r.mikatova@seznam.cz

kurzy v Blatné: Marcela Veselá,
mobil: 604 123 519, e-mail: m.vesela@info-office.cz

kurzy v Koutech nad Desnou: Lubomír Hrdlička,
mobil: 608 358 658, email: kruh@cmail.cz,
www.centrumkruh.cz,

kurzy na Moravě (mimo Švagrova):
Dana Luňáková, **mobil: 603 488 553,**
email: dana.lunakova@seznam.cz, www.hedaos.cz

pro ostatní kurzy kontaktujte: Ing. Leoš Lacina,
mobil: 603 258 558, email: skola.zdravi@seznam.cz

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, červen – červenec 2018
Kurz 25.6. – 28.6.	Blatná Centrum aktivního života, velký sál, Nádražní 661	„Jak si uchovat mládí a zdraví v kostech“ 4-ti denní docházkový kurz (od 17.00 – 20.00h) Přihlášeni vyřizuje paní Veselá Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1800,-Kč)
1.7. – 7.7.	Maxov U Sloupu v Čechách	„Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku“ i akátový med 6-denní mnoho tematický kurz s relaxací !!! ubytování a strava v ceně (cena kurzu do 31.5. 5800,-Kč)
9.7. - 14.7.	Praděd, Karlov U Malé Morávky Kurz organizuje i www.hedaos.cz	„Transformace těla, rozumu i ducha a tajemství energetického léčitelství“ 6-ti denní, speciální, mnoho tematický kurz Vyřizuje paní Dana Luňáková a Leoš Lacina ubytování a strava (do 1.6.garance.ceny kurzu 6200,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, srpen 2018
12.8. – 18.8. NOVÝ	Arnoštov 41 Zámeček u Prachatic	„Umění meditace při práci s energiemi – statické a dynamické formy“, 6-ti denní (VIP), více tematický kurz (pro 15 úč.) ubytování a strava (do 31.5. garance ceny 6900,-Kč)
19.8. – 25.8. NOVÝ	Maxov U Sloupu v Čechách	„Životní síla pro sport, sex a stálou mladost“ 6-ti denní, více tematický nový kurz ubytování a strava (do 1.7. garance ceny 5800,-Kč)
26.8. - 31.8.	Kouty nad Desnou Hotel Dlouhé Stráně	„Cesta ke zdravému ženství – přirozená krása ženského těla“ 6-ti denní, kurz pro ženy Přihlášeni vyřizuje pan Hrdlička ubytování a plná penze v ceně kurzu (cena kurzu 6500,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – PODZIM, říjen 2018
23.9. – 29.9. NOVÝ	Střelské Hoštice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Zlepšení hybnosti páteře a kloubů“ „Prevence léčení traumat“, i práce s masti 6-ti denní speciální, kombinovaný kurz ubytování a strava (do 15.8. garance ceny 5900,-Kč)
1.10. - 4.10. NOVÝ	Kouty nad Desnou Hotel Dlouhé Stráně	„Životní síla pro sport, sex a stálou mladost“ 3-ti denní, mnoho tematický nový kurz Přihlášeni vyřizuje pan Hrdlička ubytování a polopenze v ceně kurzu (cena kurzu 3900,-Kč)
Kurz 6.10. – 7.10.	Plzeň TJ Sokol V. Plzeň, Klášteří 2, Tělocvična	„Poezie v pohybu – protahování v meditaci“, 2 denní, víkendový, více tematický kurz Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
Kurz 8. – 10.10. Masáže 8. - 10. 10.	Plzeň – v jedné Kulturní Dům Peklo Zrcadlový sál	„Poezie v pohybu – protahování v meditaci“, 3 denní, docházkový, pokračovací kurz Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1400,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – PODZIM, říjen 2018
12. - 14.10.	Blatná Centrum aktivního života – velká klubovna Nádražní 661	„Východní praktiky k ozdravení těla a ducha“, 3denní víkendový, více tematický kurz, Přihlášeni vyřizuje paní Veselá Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1800,-Kč)
19. – 21.10. NOVÝ	Brno Waldorfská ZŠ Plovdivská 8	„Poezie v pohybu – protahování v meditaci“, 3denní, více tematický kurz, Přihlášeni vyřizuje paní Ludvová bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
23. - 26.10. NOVÝ	Bruntál Dům s Peč.Službou POHODA, Okružní 20,	„Prevence a léčení traumat páteře a kloubů, cvičení, dieta, akupresura“, 4-ti denní docházkový kurz (od 17.00 – 20.00h) Vyřizuje paní Luňáková Dana a Leoš Lacina Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1800,-Kč)
28.10. – 3.11.	Švagrov Vernířovice 172 U Velkých Losin	„Umění Bílé Tygřice + kreslíme meditaci“ 6-ti denní speciální kurz pro ženy + ART dílny s instruktory + BIO strava v ceně. Uzávěrka přihlášek s garanční cenou 15.9. ubytování a strava,art dílny (do 24.9. gar.cena kurzu 6400,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – ZIMA, prosinec 2018
1. - 2.12.	Praha FTVS, José Martího 31, tělocvična TBO3	„Cesta k nalezení harmonie a posílení imunity“, 2 denní víkendový více-tematický kurz možnost ubytování (cena kurzu 1900,-Kč)
Kurz 8. - 9.12.	Praha 1 Míchnův Palác Újezd 450/40, M.Strana	„72. Minerva – výstava zdraví, osobnostního růstu, prevence a zdravého životního stylu“ – 2x Seminář s cvičením Bez ubytování a stravy (za cenu stanoveného vstupného)

Termíny kurzů jsou konečné, aktualizace jednotlivých kurzů, informace a události Školy zdraví Eleny Tomiliny sledujte na našem webu: **www.skolazdravi.eu**.

Kurz - « Východní praktiky k ozdravení těla a ducha ». Mezi množstvím ozdravných systémů se staré čínská cvičení čchi-kung ukazuje jako jedno z nejefektivnějších. Jing a Jang jsou dva druhy energií, které vytvářejí základ fungování existence Vesmíru. Tělo (Jang) i duch (Jing) jsou zase dvě části lidského života. Tyto jsou neoddělitelně spojeny, a proto fyzický rozvoj musí být nutně spojen s rozvojem duchovním. Na svých kurzech vybírám nejznámější, a časem nejprověřenější komplexy cvičení, které určitě přinesou užitek Vašemu tělu, tak i duchu.

Poznáte, jak je možné se s pomocí čchi-kungu zbavit různých onemocnění a dosáhnout vnitřní harmonii.

Kurz - « Cesta ke zdravému ženství – přirozená krása ženského těla ». Náhle nemůžete zapnout kalhoty? Obléknout si oblíbené šaty, váhy ukazují něco divného. Bud' jsou špatné váhy nebo mám něco se zrakem? Ale ne. Zrak je v pořádku. I v zrcadle je dobře vidět, že postava nevypadá jako urostlý stromček. Musíme něco začít dělat! Rychle! Ale diety a hladovky jsou nezdravé, 3 hodiny v posilovně k nevydržení, zdravé jídlo – nechutné. Co s tím?

Nevzrušujte se. **Východiště existuje! Vaše cesta k nám.** Nabízíme vám speciální kurz „ke zdravému ženství“. Je to – tanec pro tělo, klid pro duši, úleva pro bolavá záda a unavené nohy. Program kurzu se skládá z různých komplexů. Každý má svůj smysl: spalovat zbytečný tuk, aktivovat krevní oběh a metabolismus, vyrovnat záda, posílit svaly, protáhnout šlachy, dát sílu, energii, omladit celé tělo /organizmus/. Všechna cvičení dohromady jsou příjemným a jednoduchým způsobem pro vytvoření přirozené krásy každé ženy.

Kurz - « Umění Bílé Tygřice pro ženy ». Učení Bílé Tygřice vzniklo ze starověkých východních praktik a v průběhu staletí se předávalo z generace na generaci, přitom se pečlivě zachovávaly tajné sexuální znalosti. Je to efektivní a výkonný nástroj pro dosažení fyzické síly, zdraví, krásy a duchovního rozvoje. Sexuální energie je naším odrazovým můstkem k dosažení mladistvého a inspirativního stavu bytí. Na kurzu budeme používat různé komplexy na zvýšení pružnosti páteře a kloubů, taneční a pohybové prvky, speciální cvičení pro zvýšení produkce hormonů, náročnější intimní gymnastiku, cvičení na formování postavy, meditační techniky duchovního rozvoje s využitím arteterapie, masáže a mnoho dalšího.

Kurz - « Umění meditace, statické a dynamické formy ». Existují tři typy meditací: tělem, srdcem a myšlenkou. Všechny tři spolu souvisí a všechny tři působí na různé lidi různým způsobem. Meditujeme tělem, srdcem, myslí, všechny způsoby meditací mají stejný směr. Začínají tělem, procházejí srdcem, dosahují mysli a překračují ji. Tělo a duch jsou neoddělitelně spojeny, proto je dobré začít svůj duchovní rozvoj pochopením vlastního fyzického stavu. V tomto vám pomůže dynamická meditace – pohyb spojený s kontrolovaným dechem a soustředěním. „V pohybu hledáme klid a v klidu pohyb“ - to je cesta k dosažení fyzické a duchovní dokonalosti. Staré techniky dynamických meditací nám dávají možnost dosáhnout jasnosti i čistoty rozumu, dobýt i tělesnou i psychickou energii a udržet si své tělo v nejlepší fyzické formě.

Do programu kurzu mimo jiné zařadíme: kloubní cvičení taoistických mnichů, dynamické meditace – Osho, Modrý tygr čchi-kungu, Červený drak čchi-kungu a Sufijský tanec Země a různé typy statických meditací.

Kurz - « Poezie v pohybu – protahování v meditaci ». Proč vaše tělo potřebuje protažení. V taoistické józe /čchi-kungu/ se velmi často používají protahovací cvičení. Ty mají obrovský účinek, jak na tělo, tak na psychiku. Jejich působením na klouby a vazy se přenáší účinek na celé tělo. Vzpomeňte si, že my spontánně protahujeme naše tělo, již od narození a protahování nás provází celým životem. Všechny pohyby těla a všechny emocionální pohyby jsou protahování. Pomocí protahovacích cvičení můžeme ovlivnit prakticky vše: dosáhnout pružnosti mládí, zdraví, aktivity a dlouhověkosti, dobré nálady, uvolnění a sebevědomí.

A co třeba sport? Gymnastika a fitness posilují pouze svaly, poskytují nám sílu a dynamické protažení. Nemocnému srdci nepomohou a oslabené ledviny neošetří. Ve sportu jsou úrazy téměř normou a duševní napětí samozřejmostí. Cílem sportu jsou vítězství a medaile a cílem fitnessu je formování postavy.

A jak je to v čchi-kungu? Cílem jakéhokoliv cvičení čchi-kungu je zdraví jak fyzické tak psychické. Zde není místo k soupeření. Nejde o žádný úspěch. Vše, co děláme, děláme pro sebe a pro své zdraví s představou celého života před sebou. Můžeme začít v jakémkoliv věku.

Díky postupnému protahování se zvyšuje množství kloubního mazu, a tím se snižuje riziko artritidy a artrózy. Zlepšuje se krevní oběh, odstraňují se bloky a krevní sraženiny. Páteř bude pružná a mladá. K dosažení úspěchu potřebujeme pouze tři věci: **vůli, snahu a trpělivost.**

Kurz - « Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku ». Člověk je bytostí nejen sociální, ale i přírodní. Na svoji přírodní stránku zapomínáme, svoji přírodní stránku zanedbáváme a upřednostňujeme sociální potřeby: práce, finance, komunikace ... A pak jsme překvapeni, odkud plynou naše nemoci. V dnešní době lidé podléhají neustálému stresu kvůli nedostatku stabilní situace a potřebě řešit nekonečné konflikty na různých úrovních. Tyto extrémní situace jsou příčinou mnoha poruch duševních a psychosomatických. Výsledkem sociálního a „svobodného“ životního stylu jsou neurózy, infarkty, mrtvice, poruchy zraku a řada různých problémů. Jsme tak zvyklí na moderní tempo života, na materiální bohatství a přitom jsme ztratili přirozenou citlivost, intuici a základní radost ze života. Čchi-kung je prastará věda o člověku a jeho zdraví, která nás učí žít podle zákonů přírody. Nejlepším časem roku pro obnovu a posílení zraku a zdraví je jaro a začátek léta. Příroda se probouzí a obnovuje a také člověk se o sebe potřebuje postarat. Na dobrý zrak má vliv nejen stav očních svalů, ale také stav celého organismu a proto náš kurz na posílení zraku zahrnuje řadu cvičení na udržení zdravého těla a emocionální rovnováhy.

Kurz - « Jak si zachovat mládí a zdraví v kostech – Tajné techniky taoistických mnichů ». Kost je živou tkání, která se neustále mění a náš život na ní závisí – v kostní dřeni se vytváří červené krvinky. Pokud jsme mladí, naše kosti jsou pevné a pružné a kostní dřevina produkuje dostatečné množství červenýchrvinek. Časem a věkem se červená kostní dřevina mění na tuk, a kosti začínají být křehké. Obvykle nám doporučí minerální doplňky stravy jako prevenci proti rozvoji osteoporózy. Tato nemoc souvisí s věkem - časem se z kostí vápník vyplaví. Dnes vědci dospěli k závěru, že je možné zabránit vzniku nebo rozvoji osteoporózy cvičeními, která vyvíjejí malý tlak na kost.

Tajné techniky taoistických mnichů podporují energetickou stimulaci kostní dřeviny, zpomalují křehnutí kostí a jejich zpevňování a napomáhají zvyšovat tvorbu hormonů v těle. Využíváním fyzických a psychických cviků nastává nejen omlazení kostní dřeviny, ale i zlepšení kvality krve a krevního oběhu, upevnění životní síly, udržení vnitřního systému organismu a zlepšení stavu zdraví jako celku. V průběhu fyzické práce a energetického pročistování vznikají v těle člověka procesy proti stárnutí. Tato technika umožňuje milionům žen, ale také mužům, předcházet vzniku osteoporózy zachovat si mládí a zdraví v kostech.

Kurz - « Transformace těla, rozumu, ducha a Tajemství energetického léčení ». Každý člověk ví, že transformace se rovná změna. Podle východních filozofií transformace člověka znamená přivedení do stavu rovnováhy. Veliký mudrc a učitel řekl: „musíte použít svoji energii i svoji krev k tomu, abyste změnili svoje fyzické tělo, proměnili ho ze slabého těla na silné. Musíte porozumět svému tělu a trénovat ho celý život a to jak zevnějšku tak i zevnitř“. Tato slova řekl indický mnich Bodhidharma přede více než 1500 lety, ale jejich hluboký filozofický smysl je stále aktuální a ojedinělý po všechny časy.

Co může být zajímavějšího a důležitějšího než poznávání sebe sama: zdokonalování fyzického těla a rozvoje duchovních schopností! Život je příliš rychlý. Naši předkové nám ukázali cesty a způsoby, jak na sobě pracovat a my sami musíme zjistit, co nám vyhovuje a co ne. Kolik lidí, tolik správných cest. A našim úkolem je pochopit především sami sebe. Právě v nás se ukrývá zrno velkého tajemství přírody.

Kurz - « Životní síla pro sport, sex a stálou mladost ». A víte, že mnozí lidé za měřítko mládí a zdraví považují pružnost. Čím je člověk pružnější, tím se mu zvyšuje šance na dlouhý život. A kromě toho pružné tělo je přitažlivější i po sexuální stránce. Naše podvědomí okamžitě zařadí člověka do kategorie zajímavějšího, pokud je pružný. Pružná páteř - mladé tělo. Zdravé cévy - žádné nemoci. A pokud nejsou žádné nemoci, není důvod k projevům stáří. A tedy pokud cvičíme protahovací cvičení, ovlivňujeme všechno: dosahujeme pružnosti, mladosti, pevného zdraví, radost, aktivity a dlouhověkosti, dobré nálady, uvolnění a sebevědomí. Můžeme vám pomoci nejen protáhnout šlachy, ale také propracovat klouby (bez jejich poškození), ulehčit bolesti při artritidě i zbavit se starých chronických zranění, naučit se shromažďovat energii těla k léčení nebo jen dobrému vlastnímu pocitu. Budete i odolnější proti nachlazení. Nakonec budete nejen schopni zlepšit pohyblivost a zhubnout, zformovat postavu. Tím dokážete ovlivnit i svou práceschopnost, probudit a rozvíjet svůj intelekt. Využijme tuto možnost.

Kurz - « Cesta k harmonii a vnitřní síle a posílení imunity ». Harmonie, to je zdraví, síla a krása, štíhlé, pružné tělo, lesk v očích, úspěch ve všech aktivitách, láska a souznění s blízkými, pohoda v životě. Kdo z nás by o tom nesnil. Jak důležité je pro každého dosažení vnitřní harmonie a jednoty s okolním světem? Bez naplnění všeho zmíněného je těžké mluvit o dobrém zdravotním stavu. Dlouhověká zkušenost tradiční čínské medicíny se ztělesnila do jednoduchého a zároveň mocného ozdravného systému čchi-kung. Její výsledky jsou nevyčísitelné: mladost, dlouhověkost, vnitřní síla a rozvinutá intuice... Je to cesta pro ty, kteří chtějí být zdraví, jak fyzicky tak i duchovně. Zvláště užitečné je cvičení čchi-kung pro ty, kteří nemají čas i možnost věnovat se dlouhému klasickému cvičení. Při své jednoduchosti čchi-kung zvyšuje životní aktivitu, pomáhá při práci a tvořivosti. Je to umění rozvoje energie, trénink mysli a první krok k intuitivní moudrosti a harmonii. Mnohým lidem daruje čchi-kung druhý život!

14 Výukových a cvičebních DVD ke kurzům, velkoplošný soubor meditačních obrazů E. Tomiliny s lunárním čínským kalendářem do r. 2020 Soubor 12 pohlednic meditačních obrazů Eleny Tomiliny

K distribuci a prodeji jsou na našich kurzech, seminářích, výstavách a našich spolupracovníků.

Podrobné informace o jednotlivých 14 DVD, o souboru 12 pohlednic v elegantním obalu a velkoplošném A2 souboru, meditačních obrazů Eleny Tomiliny s moudrými texty OSHA s lunárním kalendářem až do r. 2020 a najdete na našich nových, stále aktualizovaných stránkách www.skolazdravi.eu v rubrice „Produkty“

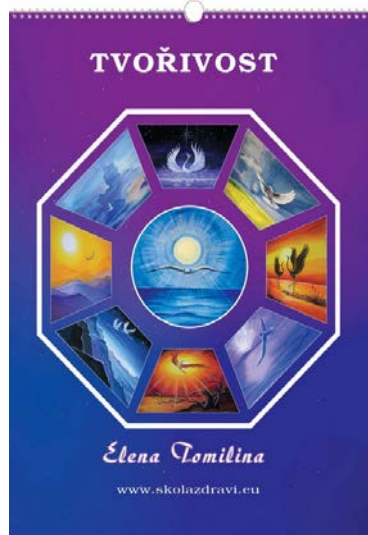
Tyto ceny platí jen na kurzech

Cena jednotlivého DVD (1 - 14) á 350,- Kč s DPH
Cena souboru tří libovolných DVD 1 000,- Kč s DPH

Všechna práva vyhrazena.

DVD jsou průmyslově vyrobená a zakódovaná proti kopírování, chráněná společností OSA.

- cena kalendáře A2 300,- Kč
- soubor pohlednic 100,- Kč
- originály meditačních obrazů A2 á 2 500,- Kč



Těšíme se na setkání s Vámi, na Vaše ohlasy na změny po absolvování kurzů v naší společnosti.