

Časový rozpis kurzů „Školy zdraví – umění ozdravení organismu“ Eleny Tomiliny pro rok 2019 – www.skolazdravi.eu



Curriculum vítea Eleny Tomiliny.

Elena Tomilina je senzibilem světové úrovně, aktivní členkou mezinárodní lékařské asociace Evropa. Je velmi úspěšnou lektorkou východních praktik 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 mají velmi pozitivní sílu.

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, s nadstavbou profesionálních lékařských masáží. Absolvovala masérské kurzy a stáže. Studovala různé meditační techniky, přitom stále vytvářela esoterické léčebné obrazy. Své první album výtvarných prací „Osvicení“ 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 29-leté praxe vytvořila vlastní originální vysoce účinné metody ozdravení 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 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 konzultuje a provádí masáže s chiropraktickými prvky a taoskými vibračními technikami.**

Za léta praxe a zkušeností propracovala několik speciálních kurzů, kde jsou používány 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 cítí příliv energie, cítí se mladší a znovu nabývají psychické rovnováhy a vnitřní harmonii. Jejich život se stává pozitivnější.

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 zajímavé 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 snahou, vůlí a trpělivostí, těch nejlepších výsledků a tím také 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 cílem je zlepšení fyzického stavu a duchovní rozvoj.

Přehled a krátké popisy 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 (pokud není uvedeno jinak) pouze pro 15 (Arnoštov), 20 (Praha, Plzeň, Bruntál), 25-27 účastníků (ostatní kurzy), přihlaste se včas.**

Kurz - « Mládí a zdraví v kloubech - cvičení, dieta, akupresura ». Výrony, pohmožděninny, 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 ». 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 starověké 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 2019

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 nám ji se zprávou na náš mail: skola.zdravi@seznam.cz, urychlíte značně Vaši informovanost o připravovaných novinkách, kurzech a akcích v roce 2019.
- Máte-li zájem některý z kurzů absolvovat, proveďte telefonickou rezervaci, příp. zašlete sms na níže uvedené číslo: +420 603 258 558 vyplňte závaznou přihlášku, kterou najdete na našich stránkách vždy dole 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 přihláškou“ mailem.
- Kurzovné co nejdříve uhradte zálohou: Každý poukaz má předepsanou výši zálohy v Kč. Doplatek uhradíte v den nástupu na kurz u pana Laciny na kurzu.
- zálohu uhradte 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 zařazeni. Bez obdržení zálohy, budou do kurzu zařazeni přednostně další zájemci.
- Koho kontaktovat pro informace a přihlášení? (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

Irena Sladká,
mobil: 605 111 344, e-mail: sladka44@seznam.cz

kurz v Liberci: Pavlína Lejsková,
mobil: 739 626 503, e-mail: lejskova.pavlina@post.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

Vyhrazueme si právo na mírnou úpravu ceny v případě zdražení od pronajmatele.

Termín	Místo konání	Jaký kurz – JARO, únor- březen 2019
22.2. – 23.2.	Brno Waldorfská ZŠ Plovdivská 8	„Východní praktiky k harmonizaci těla a ducha“, 2denní, více tematický kurz, Přihlášku vyřizuje paní Ludvová bez ubytování a stravy (cena kurzu 1700,-Kč)
24.2. – 28.2. NOVÝ	Kouty nad Desnou Hotel Dlouhé Stráně	„Poezie v pohybu – Aby klouby nezrezivěly“, 4denní kurz s novými komplexy. Přihlášky vyřizuje pan Hrdlička ubytování a polopenze v ceně kurzu (cena kurzu 5000,-Kč)
2.3. – 3.3. NOVÝ	Praha, FTVS, Josef Martího 31, tělocvična TBO3	„Poklady východních praktik“, 2denní víkendový více tematický kurz, potvrzeno možné ubytování na FTVS za 250,- Kč (cena kurzu 1900,-Kč)
4.3. – 6.3.	Praha 8 Minerva – studio Sokolovská 82,	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 13.00h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 450,-Kč)
Kurz 8.3. – 10.3.	Blatná Komunitní centrum kultury a vzdělávání, Nádražní 661, velký sál	„Cesta k harmonii, vnitřní síle a dlouhověkosti“, 3denní víkendový kurz Přihlášku vyřizuje paní Veselá a Sladká Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
Masáže 12.3. – 14.3.	Plzeň M. studio Dům služeb, Sady pětatictátníků 33, 2.p.	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 13.00 h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 400 - 450,-Kč)
Kurz 15.3. – 17.3.	Plzeň TJ Sokol V. Plzeň, Kláštérní 2, Tělocvična	„Radost z pohybu a uvolnění“ 3denní, víkendový, více tematický kurz Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – JARO, duben – květen 2019
19.4. – 20.4. NOVÝ	ZŠ Orlí Liberec Orlí 140/7, Liberec III Tělocvična	„Zlepšení hybnosti páteře a kloubů“, 2denní, víkendový, více - tematický kurz Přihlášku vyřizuje paní Lejsková bez ubytování a stravy (cena 1900,-Kč)
Masáže 21.4.	ZŠ Orlí Liberec Orlí 140/7, tělocvična, Relax místnost (napíšeme)	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 13.00h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
27.4. – 3.5. NOVÝ	Střelské Hoštice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku“ 6denní speciální, mnoho tematický kurz ubytování a strava (do 22.3. garance ceny 5900,-Kč)
4.5. – 5.5.	České Budějovice Sál „Nový svět u Františka“	„Poezie v pohybu – protahování v meditaci“, 2denní, víkendový, více - tematický kurz Přihlášku vyřizuje paní Mikátová bez ubytování a stravy (cena 1900,-Kč)
Masáže 6.5. – 8.5.	České Budějovice Masérské studio, privát Opatovická 17	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ 2dny od 16.00 – 19.00h, a 8.5. od 10.00 – 13.00h 6 obj./den (nejedná se o kurz) vezměte si sebou ručník (cena masáže 450,-Kč)
11.5. – 17.5. NOVÝ	Maxov 12, u Sloupu v Čechách	„Zlaté recepty Čchi-Kungu jak si přirozeně zlepšit zrak“ 6denní speciální, kombinovaný kurz ubytování a strava (do 15.4. garance ceny 5900,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, červen – červenec 2019
23.6. – 29.6. VIP	Arnoštov 41 Zámeček u Prachatic	„Tajemství a účinnost východních praktik“ 6denní (VIP), více tematický kurz (OBSAZENO) ubytování a strava (do 26.4. garance ceny 7700,-Kč)
30.6. – 6.7.	Maxov 12 u Sloupu v Čechách	„Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku“ 6denní mnoho tematický kurz s relaxací !!! ubytování a strava (do 31.5. garance ceny 5900,-Kč)
7.7. - 12.7.	Karlov p/Pradědem Horská chata SOLITER Malá Morávka	„Životní síla pro sport, sex a stárou mladost“ 5denní, speciální, mnoho tematický kurz Přihlášku vyřizují Dana Luňáková a L.Lacina ubytování a strava (do 3.6. garance.ceny 6400,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, srpen 2019
10.8. – 16.8. VIP	Arnoštov 41 Zámeček u Prachatic	„Umění života v pohybu - vnější a vnitřní formy“, 6denní (VIP), více tematický kurz (pro 14 účastníků) (OBSAZENO) ubytování a strava (do 3.6. garance ceny 7700,-Kč)
18.8. – 24.8. NOVÝ	Maxov 12 u Sloupu v Čechách	„Mládí a zdraví v kloubech – cvičení, dieta a akupresura“ 6denní, více tematický kurz ubytování a strava (do 1.7. garance ceny 5900,-Kč)
25.8. - 31.8.	Střelské Hoštice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Tajemství ženského zdraví a formování postavy“ 6denní, kurz pro ženy, strava 5x/den ubytování a strava (do 5.7. garance ceny 5900,-Kč)

Termíny kurzů jsou konečné, aktualizace jednotlivých kurzů, informace a události Školy zdraví Eleny Tomiliny sledujte na našem webu:

www.skolazdravi.eu

Termín	Místo konání	Jaký kurz – <u>PODZIM, říjen 2019</u>
23.9. – 28.9.	SEV Švagrov Vernířovice 172 U Velkých Losin	„Jak se stát páнем svého těla, rozumu a ducha“, 5denní speciální, kombinovaný kurz ART dílny s instruktory + BIO strava 5x/den. ubytování a strava (do 15.8. garance ceny 6400,-Kč)
28.9. - 3.10. NOVÝ	Kouty nad Desnou Hotel Dlouhé Stráně	„Podzimní posílení imunity a péče o klouby“, 6denní, mnoho tematický nový kurz (Příhlášky vyřizuje pan Hrdlička ubytování a polopenze v ceně (cena kurzu 6500,-Kč)
4. – 6.10. NOVÝ	Brno Waldorfská ZŠ Plovdivská 8	„Tajemství ženského zdraví a formování postavy“ 3denní, kurz pro ženy Příhlášku vyřizuje paní Ludvoňá Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
Kurz 7. - 9.10. NOVÝ	Bruntál Dům s pečov. službou POHODA, Okružní 20	„Radost z aktivního života bez stresu“, 3denní docházkový kurz (od 17.00 – 20.00h) Příhlášku vyřizuje paní Luňáková Dana Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1680,-Kč)
Masáž 7. - 9.10.	Bruntál Dům s pečov. službou POHODA, Okružní 20	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 13.00h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
Kurz 11. – 13.10. NOVÝ	Plzeň TJ Sokol V. Plzeň, Klášterní 2, Tělocvična	„Podzimní posílení imunity a zlepšení hybnosti“, 3denní, víkendový tematický kurz (cena kurzu 1900,-Kč)
Masáže 14. - 16.10.	Plzeň M. studio Dům služeb, Sady pětatickátník 33, 2.p.	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 13.00 h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 400 - 450,-Kč)
18. - 20.10. NOVÝ	Blatná Komunitní centrum kultury a vzdělávání, Nádražní 661, velký sál	„Podzimní posílení imunity a péče o klouby“, 3denní víkendový, více tematický kurz, Příhlášku vyřizuje paní Veselá a Sladká Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
21. – 27.10.	SEV Švagrov Vernířovice 172 U Velkých Losin	„Umění Bílé Tygřice + kreslíme meditaci“ 6denní speciální kurz pro ženy + ART dílny s instruktory + BIO strava 5x/den. ubytování a strava, art dílny (do 16.9.garance ceny 6700,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – <u>ZIMA, prosinec 2019</u>
Masáže 3. - 5.12.	Praha 8 Mínerva – studio Sokolovská 82,	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 13.00h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 450,-Kč)
Kurz 7. - 8.12.	Praha, FTVS, Josef Martího 31, tělocvična TBO3	„Restart těla a mozku – důležitá cvičení pro nabírání energie“, 2 denní víkendový více tematický kurz možné ubytování na FTVS za 250,- Kč (cena kurzu 1900,-Kč)

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 života v pohybu – vnitřní a vnější formy ». Většina lidí intuitivně chápe, že zdraví je spojeno s fyzickými aktivitami. Jak a co správně vybrat a cvičit? Není to jednoduché: jóga, pilates, kalanetika, aerobik, fitness, různé trenážery, exotické cvičení, které nám neustále nabízí reklama. Ale ne všechna cvičení jsou vhodná pro naše současné zdraví. Tělo a duch jsou neoddelitelně spojeny, proto je dobré začít svůj duchovní rozvoj pochopením vlastního fyzického stavu. V tomto vám pomohou **dynamické techniky** – 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 dynamické techniky nám dávají možnost dosáhnout jasnosti i čistoty rozumu, dobýt i tělesnou i psychickou energii a udržet si své tělo v nejlepší fyzické formě. Naše současná medicína integruje a používá východní praktiky právě při různých problémech páteře a kloubů. Existuje tzv. **Izometrická gymnastika** - napínání svalů bez pohybu. Posiluje svaly, chrání klouby a předchází zničení chrupavky a tím rozvoji artrózy. Kromě toho efektivně odstraňuje bolest. K tomu budeme používat i post-izometrickou relaxaci a jiné.

Kurzy - « Poezie v pohybu – protahování v meditaci / Aby klouby nezrezivěly ». 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 spěch. 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.**

Kurzy - « Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku / Radost z pohybu a uvolnění / Radost z aktivního života bez stresu ». 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 překvapení, odkud plynou naše

Kurzy - « Východní praktiky k harmonizaci těla a ducha / Poklady východních praktik / Tajemství a účinnost východních praktik ». Mezi množstvím ozdravných systémů se staré čínská cvičení čchi-kungu 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 neoddelitelně spojeny, a proto fyzický rozvoj musí být nutně spojen s rozvojem duchovním. Na svých kurzech vybírám nejnámější, 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.

Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují.

Kurz - « Tajemství ženského zdraví a formování postavy ». Náhle nemůžete zapnout kalhoty? Obléknout si oblíbené šaty, váhy ukazují něco divného. Buď 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. **Východisko 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 a kreslíme v meditaci 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

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. Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují.

Kurzy - « Jak se stát pánem svého těla, rozumu a ducha / Restart těla a mozku - důležitá cvičení pro nabírání energie ».

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! Tělo a duch jsou neoddělitelně spojeny, proto je dobré začít svůj duchovní rozvoj pochopením vlastního fyzického stavu. 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 naším úkolem je pochopit především sami sebe. Právě v nás se ukrývá zrnko velkého tajemství přírody.

Podle východních filozofií restart těla a mozku znamená přivedení do stavu pročišťování a posilování energetického systému. Pro kurzy vybírám komplexní cvičení, která aktivují krevní oběh a metabolismus, způsobují spalování zbytečného tuku, vyrovnávají záda, posilují svaly, protáhnou šlachy, dají sílu, energii, omladí celé tělo /organismus/. Všechna cvičení jsou dohromady příjemná a jednoduchá, která určitě přinesou užitek Vašemu tělu, tak i duchu. Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují.

Kurzy - « Životní síla pro sport, sex a stálou mladost / Radost z pohybu a uvolnění / Podzimní posílení imunity a péče o klouby ».

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 stárání. 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 práce schopnost, probudit a rozvíjet svůj intelekt. Využijme tuto možnost. Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují.

Kurz - « Cesta k harmonii a vnitřní síle a dlouhověkosti ». 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 !

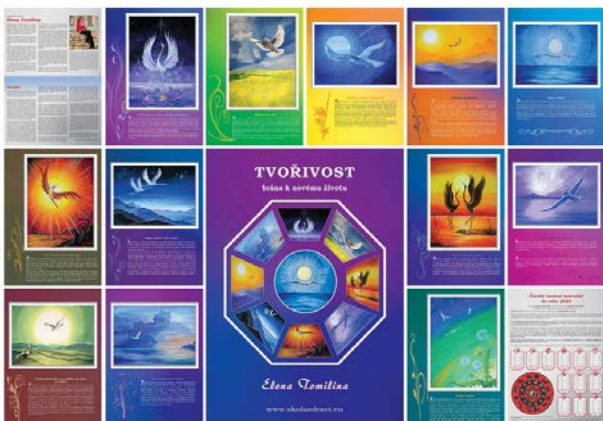
14 Výukových a cvičebních DVD ke kurzům, velkoplošný soubor meditačních obrazů E.Tomiliny s lunárním čínským kalendářem do r. 2020 Soubor 12 pohlednic meditačních obrazů Eleny Tomiliny

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 stránkách www.skolazdravi.eu v rubrice „Produkty“. Ceny jsou se slevou pro všechny účastníky na kurzech.

Tyto ceny jen na kurzech	
Cena jednotlivého DVD (1 - 14)	á 350,- Kč
Cena souboru tří libovolných DVD	1 000,- Kč
Cena meditačních obrazů + kalendář A2	300,- Kč
Soubor pohlednic meditačních obrazů	100,- Kč
Originály meditačních obrazů, malované A2	á 3 000,- Kč

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



Těšíme se na setkání s Vámi, na Vaše ohlasy na změny po absolvování kurzů s námi.