

Časový rozpis kurzů „Školy zdraví – umění ozdravení organismu“ Eleny Tomiliny pro rok 2020 – www.skolazdravi.eu



Curriculum vitae 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 spojíla 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 ezoterické 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 ezoterickými 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 30-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 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 pocítují 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. **Pokud není uvedeno jinak, kurzy jsou pro 25 (Praha, Blatná, Brno, Plzeň, Bruntál), pro 25-27 účastníků (ostatní kurzy), přihlaste se včas.**

Kurzy - « Východní praktiky k harmonizaci těla a ducha / Východní praktiky k ozdravení těla / Starodávné techniky ozdravení těla ».

Mezi množstvím ozdravných systémů se staré čínská cvičení čchi-kung ukazuje jako jedno z neefektivnějších. 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. 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. Na svých kurzech vybírám nejznámější, a časem nejproověřenější 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 náplní odlišují.

Kurz - « Zlaté recepty čchi-kungu a 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.

Termín	Místo konání	Jaký kurz – JARO, únor- březen 2020
22.2. – 23.2.	Bruntál bývalé středisko volného času, 1.patro sál, Dukelská 14/4	„Jak si uchovat zdraví v kostech a kloubech“, 2denní, více tematický kurz, Příhlásku vyřizuje paní Meca Franková Dana bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
24.2. – 26.2. NOVÝ	Bruntál Dům s Peč.Službou POHODA, Okružní 20	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
24.2. – 26.2. NOVÝ	Bruntál Dům s Peč.Službou POHODA, Okružní 20/ nebo Dukelská 14/4	„Poezie v pohybu a obrazu“, 3denní docház.kurz kreslení.(od 17.00 – 20.00h) Příhlásky vyřizuje paní Meca Franková Dana bez ubytování a stravy (cena kurzu 1500,-Kč)
29.2. – 1.3. NOVÝ	Praha, FTVS, Josef Martího 31, tělocvična TBO3	„Východní praktiky k harmonizaci těla a ducha“, 2denní víkendový více tematický kurz, možné ubytování na FTVS za 270,- Kč (cena kurzu 2000,-Kč)
Masáže 2.3. – 5.3.	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 6.3. – 8.3.	Blatná - velký sál Komunitní centrum kultury a vzdělávání, Nádražní 661,	„Jak si uchovat zdraví v kostech a kloubech“, 3denní, více tematický kurz, Příhlásku vyřizují paní Veselá a Sladká Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,Kč)
Masáže 9.3. – 11.3.	Blatná – klubovna 1.p Komunitní centrum kultury a vzdělávání,	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
Kurz 14.3. – 15.3.	Jablonec n.Nisou ZŠ Arbesova 30, Mšeno Tělocvična	„Zlepšení hybnosti páteře a kloubů“ 2denní, víkendový, více - tematický kurz Příhlásku vyřizuje paní Lejsková Pavlína Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – JARO, duben – květen 2020
18.4. – 24.4. NOVÝ	Střelské Hořtice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Jak si zachovat zdravé oči a pohyblivost těla“ 6denní speciální, více-tematický kurz ubytování a strava (do 30.3. garance ceny 5900,-Kč)
24.4. – 28.4. NOVÝ	Soběšice Hotel „Pod Hořící“, Soběšice 166, +bazén	„Zlepšení hybnosti páteře a kloubů a péče o zrak“, 4denní speciální, více-tematický kurz ubytování a polopenze (do 3. 4. garance ceny 6000,-Kč)
Masáže 29.4. – 1.5.	České Budějovice Masérské studio, privat Opatovická 17	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ 2dny od 16.00 – 18.30h, a 1.5. od 10.00 – 12.30h 5 obj./den (nejedná se o kurz) vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
Seminář 2.5. – 3.5.	České Budějovice Sál „Nový svět u Františka“	„Východní praktiky k ozdravení těla“, 2denní, víkendový, více - tematický kurz Příhlásku vyřizuje paní Mikátová Růženka bez ubytování a stravy (cena 1900,-Kč)
Masáže 5.5. – 8.5.	Plzeň M. studio Dům služeb, Sady pětatictáčníků 33, 2.p.	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 400 - 450,-Kč)
Kurz 9.5.	Plzeň TJ Sokol V. Plzeň, Klášteří 2, Tělocvična	„Umění diagnostiky podle obličeje a zdravení těla“, 1denní, víkendový, tematický kurz Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1100,Kč)
10.5. – 16.5. NOVÝ	Maxov1-Radvanec 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 6300,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, červen – červenec 2020
26.6. – 28.6. NOVÝ	SUŠICE ZŠ Komenského 59	„Jak si uchovat zdraví v kostech a kloubech“, víkend.3denní, více tematický kurz Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,Kč)
3.7. – 9.7.	Maxov2-Radvanec Maxov 12, u Sloupu v Čechách	„Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku“ – konec obědem 6denní speciální mnoho-tematický kurz! ubytování a strava (do 31.5. garance ceny 6300,-Kč)
10.7. - 15.7.	Karlovy p/Pradědem Horská chata SOLITER Malá Morávka	„Ozdravení kostní dřevě – prevence osteoporózy“, 5denní, speciální více-tematický kurz Příhlásku vyřizují Dana Luňáková a L. Lacina ubytování a strava (do 3.6. garance.ceny 6500,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, srpen 2020
9.8. – 15.8.	Maxov3-Radvanec Maxov 12, u Sloupu v Čechách	„Vnitřní a vnější transformace, tajemství energetického léčitelství“, 6denní více tematický kurz, (pro 25 účastníků) ubytování a strava (do 6.7. garance ceny 6300,-Kč)
16.8. – 21.8. NOVÝ	Soběšice Hotel „Pod Hořící“, Soběšice 166, +bazén	„Tajemství zdraví žen i mužů, formování postavy a masáže“ 5denní, speciální kurz, ubytování a strava (do 1.7. garance ceny 7200,-Kč)
23.8. - 28.8.	Kouty nad Desnou Hotel Dlouhé Stráně	„Starodávné umění diagnostiky a terapie podle obličeje“, 5denní, mnoho tematický kurz Příhlásku vyřizuje pan Hrdlička Lubomír ubytování a polopenze (do 30.7. garance ceny 6900,-Kč)

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

ŠKOLA ZDRAVÍ ELENY TOMILINY

Informace o kurzech a přihlášení 2020

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 2020.
- Máte-li zájem některý z kurzů absolvovat, **provedte 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 zařazení.** Bez obdržení zálohy, budou do kurzu zařazení přednostně další zájemci.
- **Koho kontaktovat pro informace a přihlášení?** (jména kontaktních osob jednotlivých kurzů)

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

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

kurz v Jablonci n.Nisou: 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 Meca Franková (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

Vyhrazujeme si právo na mírnou úpravu ceny v případě zdražení od pronajímatele.

Termín	Místo konání	Jaký kurz – PODZIM, říjen 2020
26.9. – 2.10.	Střelské Hoštice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Umění života v pohybu – vnější a vnitřní formy“, 6denní speciální, více-tematický kurz ubytování a strava (do 15.8. garance ceny 5900,-Kč)
Kurz 3. - 4.10. NOVÝ	Blatná KCKV, Nádražní 661, nebo PETRA Mačkov, upřesníme	„Východní praktiky k harmonizaci těla a ducha“, 2denní víkendový více tematický kurz, Příhlášku vyřizuje paní Veselá a Sladká bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
Masaže 5. – 7.10.	Blatná KCKV, Nádražní 661, nebo PETRA Mačkov,	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
Masaže 8. - 9.10.	Plzeň M. studio Dům služeb, Sady pětatichtníků 33, 2.p.	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) vezměte si sebou ručník (cena masáže 400 - 450,-Kč)
Kurz 10.10. NOVÝ	Plzeň TJ Sokol V. Plzeň, Klášteří 2, Tělocvična	„TAOská jóga a sexuální energie pro zdraví a dlouhověkost“, 1denní, víkend. tematický kurz bez ubytování a stravy (cena kurzu 1100,-Kč)
Kurz 12. - 14.10. NOVÝ	Bruntál bývalé středisko volného času, 1.patro sál, Dukelská 14/4	„Starodávné techniky ozdravení těla“, 3denní docházkový kurz (od 17.00 – 20.00h) Příhlášku vyřizuje paní Luňáková Dana Bez ubytování a stravy (cena kurzu 1680,-Kč)
Masaž 13. - 15.10.	Bruntál Dům s pečov. službou POHODA, Okružní 20	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30h, 6 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 400,-Kč)
16. – 18.10. NOVÝ	Brno Waldorfská ZŠ Plovdivská 8	„Podzimní posílení imunity a péče o klouby“, 3denní víkendový, více tematický kurz, Příhlášku vyřizuje paní Ludvová bez ubytování a stravy (cena kurzu 1900,-Kč)
19. – 24.10.	SEV Švagrov1 Vernířovice 172 U Velkých Losin	„Životní síla pro sport, sex a stárou mladost“ 5denní speciální kurz + ART dílny s instruktory + BIO strava 5x/den. ubytování a strava, art dílny (do 16.9.garance ceny 6900,-Kč)
25. – 31.10.	SEV Švagrov2 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 23.9.garance ceny 7200,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – ZIMA, prosinec 2020
Kurz 5. - 6.12.	Praha, FTVS, Josef Martího 31, tělocvična TBO3	„Důvěřuj svému tělu, zná cestu ke zdraví“, 2 denní víkendový více tematický kurz možné ubytování na FTVS za 270,- Kč (cena kurzu 2000,-Kč)
Masaže 7. - 10.12.	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)

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. Kompletní informace ke kurzu najdete na našich web stránkách.

Kurzy - « Starodávné umění diagnostiky a terapie podle obličeje / Umění diagnostiky podle obličeje a ozdravení těla ».

Všechno geniální je jednoduché. Proto se lidé od nepaměti snaží na základě vnějších projevů zjistit současný stav vnitřních orgánů. Jakákoli vlastnost charakteru člověka, jakákoli emoce, momentální nebo dlouhodobá, se odráží na jeho vnitřním stavu a jeho vzhledu. Oči, obličej, ruce a tělo nemohou lhát. Jako zrcadlo odrážejí skutečný stav těla a psychiky. A schopnost porozumět tomuto "ovládacímu panelu" je skutečné umění. Taková diagnóza může přinášet ve skutečnosti mnohem informací než přístrojové vyšetření. Kůže má mnoho citlivých receptorů. Reaguje na bolest, chlad, teplo, dotek, vibrace, tlak, elektromagnetická pole planet a souhvězdí. Proto je tak obrovská informativní schopnost pokožky, stejně jako její role při předávání těchto informací. Na druhé straně informace z vnitřních systémů těla jsou přenášeny přesně do oblastí stanovených pro tyto systémy na kůži. To vše vytváří obrovské možnosti pro diagnostiku a léčbu pomocí kůže. Techniky diagnostiky a terapie se dle délky kurzu budou upravovat.

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 trenažéry, 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, dobjet 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.

Kurz - « Ozdravení kostní dřevě – prevence osteoporózy ». Kost je živou tkání, která se neustále mění a náš život na ní závisí – v kostní dřevě se vytváří červené krvinky. Pokud jsme mladí, naše kosti jsou pevné a pružné a kostní dřevě produkuje dostatečné množství červenýchrvinek. Časem a věkem se červená kostní dřevě 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.

Kurzy - « Jak si uchovat zdraví v kostech a kloubech / Zlepšení hybnosti páteře a kloubů ».

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

Kurzy - « Tajemství zdraví žen i mužů, formování postavy a masáže / TAOvská jóga a sexuální energie pro zdraví a dlouhověkost ».

Nabízíme vám nový speciální kurz „ke zdravému ženství a mužství“. Je to – "tanec" pro tělo, "klid" pro duši, "úleva" pro bolavá záda a unavené nohy. Sexuální energie je nejmocnější energií v lidském těle. Taoistická jóga ji využívá k dosažení zdraví, mládí, dlouhověkosti a rozvoji ducha. Taoistická jóga obsahuje mnoho technik a cvičení pro posílení pohlavních orgánů a svalů pánevního dna. Snížení napětí těchto svalů vede k energetickému vyčerpání celého organismu, a v důsledku toho k mnoha nemocem.

Všechna cvičení s prvky sexuálního Tai-chi jsou dohromady příjemným a jednoduchým způsobem pro vytvoření přirozené krásy, rozvoje sexuality a duše. Taoistické praktiky pomáhají obnovit a posílit svaly a orgány malé pánve, zvýšit proudění sexuální energie a změnit jeho směr. Slabý tok energie lze převést do mocné síly, která dokáže obnovit a posílit naše zdraví. Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují.

Kurz - « Umění Bílé Tygřice a kreslíme v meditaci pro ženy ».

Učení Bílé Tygřice vzniklo ze starověkých

Tajné techniky taoistických mnichů podporují energetickou stimulaci kostní dřeně, zpomalují křehnutí kostí a jejich zpevňování a napomáhají zvyšovat tvorbu hormonů v těle. Používáním fyzických a psychických cviků nastává nejen omlazení kostní dřeně, 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 - « 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. O práci se zrakem viz. níže.

Kurzy - « Přirozený způsob zlepšení zraku / péče o zrak ». 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. Součástí programu je cvičení na zvýšení pružnosti páteře a kloubů, dechové cvičení, cvičení hrou na posílení očních svalů, energetická gymnastika pro zlepšení zraku, různé dynamické komplexy čchi-kungu pro zintenzivnění práci vnitřních orgánů, techniky na vyrovnávání energie v těle, stejně jako relaxační a meditační techniky. Popis je vždy základem u jarních kurzů, dále se samozřejmě náplní odlišují.

Kurzy - « Vnitřní a vnější transformace, tajemství energetického léčení / Důvěřuj svému tělu, zná cestu ke zdraví ». Každý člověk ví, že transformace se rovná změna. Podle východních filozofií transformace člověka znamená přivedení do stavu rovnováhy. Veliký mudrc a učitel, indický mnich Bodhidharma před více než 1500 lety 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“. Hluboký filozofický smysl těchto slov je stále aktuální a ojedinelý.

Co může být zajímavějšího a důležitějšího než poznávání sebe sama: zdokonalování fyzického těla a rozvoje duchovních schopností! Tělo a duch jsou neoddelitelně spojeny, proto je dobré začít svůj duchovní rozvoj pochopením vlastního fyzického stavu. 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.

Pro kurzy vybíráme komplexy cvičení, které aktivují krevní oběh a metabolismus, způsobují spalování zbytečného tuku, vyrovnávají záda, posilují svaly, protáhnou šlachy, dávají 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 náplní odlišují.

Kurzy - « Životní síla pro sport, sex a stálou mladost / 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 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 praceschopnost, probudit a rozvíjet svůj intelekt. Využijte tuto možnost. Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě náplní odlišují.

14 Výukových a cvičebních DVD ke kurzům, **velkoplošný soubor meditačních obrazů E.Tomiliny s lunárním čínským kalendářem** **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 najdete na našich 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 - 16)	á 350,- Kč
Cena souboru tří libovolných DVD na kurzech	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.