

KITAJSKA SAMOMASAŽA V GOSTILNI IN MOTELU PRI LEŠNIKU

Vsako nedeljo od 9. do 10. ure
na zelenici Dežele Pri Lešniku izvajamo jutranjo telovadbo

"KITAJSKA SAMOMASAŽA"

Telovadbo vodi maser in zvočni terapevt Marjan Zelenik.

PROGRAM VAJ:

- vaje za segrevanje sklepov in pretegovanje mišic
- aktiviranje meridianov za boljši pretok energije po telesu
- masaža obraza in ušes za umirjanje uma in misli
- zaključek z dihalnimi vajami trebušne prepone in prsnega koša ter kratka meditacija

Vstopnine ni!

Opremljeni bodite v telovadno opremo in športne copate.

Vljudno vabljeni vsi, ki želite storiti nekaj zase!



Več informacij:
Gostilna Pri Lešniku 02 47 123 22, gostilna.lesnik@siol.net
Maser in zvočni terapevt Marjan Zelenik 041 626 973