



**V PRAZE DNE 7. BŘEZNA 2025**

## **POZVÁNKA NA JARNÍ SEMINÁŘ JÓGY PRO VEŘEJNOST**

**TERMÍN:** 5. dubna 2025

**MÍSTO:** Tyršův dům, Újezd 450, Praha 1 – Malá Strana

**ÚČAST:** veřejnost

**PREZENCE:** od 9:10 do 9:50

**ZAHÁJENÍ:** v 10:00

**UKONČENÍ:** v 16:00

**LEKTOR:** Elena Tomilina

**ODBORNÝ PROGRAM:** Tajemství a účinnost východních technik k ozdravení těla je určen pro účastníky jakéhokoliv věku, je zaměřený na ozdravení a harmonizaci vlastního těla a duše, na umění nabírat a pociťovat energii a dosáhnout pružnosti mládí, dobré nálady, uvolnění a sebevědomí. Seznámíte se s různými směry účinných starých východních technik vedoucích ke zdraví a dlouhověkosti, např. ozdravný komplex na zlepšení pohyblivosti páteře a kloubů a speciální dechová gymnastika. Připraven je i komplex zaměřený na vyrovnavání toku energie v celém těle, který pomáhá obnovit fyzickou vitalitu, otevřít dráhy a posílit cirkulaci čchi (qi).

### **PROGRAM:**

10.00 – 13.00	cvičební blok
13.00 – 14.00	obědová přestávka
14.00 – 16.00	cvičební blok

**JÍZDNÉ:** na vlastní náklady

**PARKOVÁNÍ:** parkoviště Tyršův dům, zájem o parkování je nutné uvést v přihlášce

**STRAVOVÁNÍ:** není zajištěno

**UBYTOVÁNÍ:** není zajištěno

**VEZMI S SEBOU:** cvičební úbor, obuv do tělocvičny, psací potřeby.

**ÚČASTNICKÝ POPLATEK:** 800 Kč člen Sokola

1600 Kč nečlen Sokola

**PLATBA:** na základě vystavené faktury

Faktury budou vystaveny po konečném termínu závazných přihlášek.

Pokud je více účastníků z jedné jednoty, preferujeme vystavit hromadnou fakturu na jednotu.

**Storno podmínky:**

1. V případě zrušení akce ze strany pořadatele bude účastnický poplatek vrácen v plné výši na bankovní účet.
2. Při zrušení přihlášky ze strany účastníka
  - 2.1 od přihlášení do 27. 3. 2025 – bez storno poplatku
  - 2.2. od 27. 3. – 5. 4. 2025 nebo při neúčasti bez zrušení přihlášky stornovací poplatek 100 %
3. Po vzájemné dohodě lze na akci vyslat náhradníka místo přihlášeného.

Akce je zahrnuta do systému doškolování OV ČOS v rozsahu 6 hodin.

V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte metodika OV ČOS

P. Krause pkraus@sokol.eu, 723 678 673

**Přihlášku vyplňte na odkaze [ZDE](#) a odešlete nejpozději do 27. března 2025!!**

**O LEKTOROVÍ:**

Elena Tomilina je úspěšnou lektorkou východních praktik, zkušenou terapeutkou, psycholožkou a senzibilem světové úrovně. Pořádá kurzy malování léčivých ezoterických obrazů. Na základě 34leté praxe vytvořila vlastní originální vysoce účinné metody ozdravení a omlazení organismu. Své techniky a mnoho dalších zajímavostí a rad uvádí ve svých kurzech Východních technik Školy zdraví Eleny Tomiliny ([www.skolazdravi.eu](http://www.skolazdravi.eu)). Individuálně konzultuje a provádí masáže s chiropraktickými prvky a taoistickými vibračními technikami. Po celý svůj život studuje a přenáší do praxe filosofii Taoismu a Taoistickou jógu. Vystudovala střední zdravotnickou školu, s nadstavbou profesionálních lékařských masáží i s chiropraxí. Je členem mezinárodní federace bojových umění Karate Do Shito Ryu Shito Kai. V roce 1990 se seznámila s Ing. Borisem Tichanovským, se kterým následně spolupracovala 7 let. Pořádali ozdravné kurzy. Společně napsali a vydali několik knih o zdraví.

**Nazdar!**

Petr Svoboda v. r.  
náčelník ČOS

Jakub Brunner v. r.  
vedoucí komise jógy

Pavel Kraus v.r.  
metodik OV ČOS