

Časový rozpis kurzů „Školy zdraví – umění ozdravení organismu“ Eleny Tomiliny pro rok 2025 – www.skolazdravi.eu



Curriculum vitae Eleny Tomiliny.

Elena Tomilina je velmi úspěšnou lektorkou východních praktik s řadou schopností a morálních kvalit, zkušenou terapeutkou, psycholožkou. Je aktivní členkou mezinárodní lékařské asociace Evropa a senzibilem světové úrovně. Ovládá poznatky chiropraxe a umění lidového lékařství. Je výbornou lektorkou s posláním a dovednostmi akademické malířky. Maluje ezoterické obrazy, které mají velmi pozitivní sílu.

Elena Tomilina 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 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 „Osvícení“ vydala 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 a 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. Po celý svůj život pilně studuje a přenáší do praxe filosofii Taoismu, Čchi-kungu a Taoistickou jógu.

Na základě 35-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 pociťují 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. 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, začátečníky a pokročilé směřující k obnovení a upevnění vlastního zdraví. Krátký popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují. Kompletní informace ke kurzu najdete na našich stránkách www.skolazdravi.eu/kurzy/. **Pokud není uvedeno jinak, kurzy jsou pro 14-27 účastníků, přihlaste se včas.**

Kurzy - « Východní praktiky k ozdravení těla a ducha / Východní praktiky k harmonizaci těla a ducha / Tajemství a účinnost východních praktik k ozdravení těla / Starodávne techniky ozdravení těla a ducha ».

Mezi množstvím ozdravných systémů se stará čínská cvičení čchi-kung ukazují jako jedny z nej-efektivnějších. Jin a Jang jsou dva druhy energií, které vytvářejí základ fungování existence Vesmíru. Tělo (Jang) i duch (Jin) 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. Každý o tom sní. Jak důležité je pro každého dosažení vnitřní harmonie a jednoty s okolním světem? Bez naplnění všeho zmíněného je těžké mluvit o dobrém zdravotním stavu. Elena Tomilina vybírá neznámější, a časem nejprověřenější komplexy cvičení, které určitě přinesou užitek, jak Vašemu tělu, tak i duchu. Poznáte, jak je možné se s pomocí čchi-kungu zbavit různých onemocnění a dosáhnout vnitřní harmonie. Popis je vždy základem k výše uvedeným kurzům, dále se samozřejmě naplní odlišují.

Kurzy - « Radost aktivního života bez stresu – Východní praktiky ». 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 neurozy, 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. Program je sestaven z různých Východních technik a účinných komplexů cvičení vhodných právě po zimním období. Na společnou vlnu se naladíme a zharmonizujeme. Citlivě a dle intuice protáhneme tělo, rozhýbeme klouby a ulevíme bolavým svalům, šlachám a vazům. Z cvičebních a dechových komplexů načerpáme čerstvou energii a motivaci. Uvolníme se a budeme se cítit rozhodně lépe, plní síly a v dobré náladě.

Termín	Místo konání	Jaký kurz – JARO, březen - duben 2025
Kurz 22.3. – 23.3.	Písek SZŠ Písek tř.Národní svobody420	„Radost aktivního života bez stresu – Východní praktiky“, 2denní, více tematický kurz, Přihlášení vyřizuje paní Havlová bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)
Masáže 24.3. – 26.3.	České Budějovice Masérské studio, privat Opatovická 17	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ 2dny od 16.00 – 18.30h, a pak od 10.00 – 12.30h 5 obj./den (nejedná se o kurz, vyřizuje pí.Mikátová) vezměte si sebou ručník (cena masáže 500,-Kč)
Kurz 29.3. – 30.3. NOVÝ	Praha, FTVS, Josef Martího 31, SportCentrumEvropská	„ Východní praktiky k ozdravení těla a ducha“, 2denní víkendový více tematický kurz Přihlášení vyřizuje paní Čechová Olga možné ubyt. na ARITMA za 270,- Kč (cena kurzu 2400,-Kč)
Masáže 1.4. – 3.4.	Praha 8 Minerva – studio Sokolovská 82,	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 600,-Kč)
Kurz 5.4.	Praha 1 – M.Strana Michnův palác Újezd 450/40 ,	„Tajemství a účinnost východních technik k ozdravení těla“, 1denní, víkendový kurz, přihlášení vyřizuje Česká obec sokolská bez ubytování a stravy (cena čl. 800,-Kč, nečl. 1600,-Kč)
Pobyt. kurz 6.4. – 11.4.	Střelské Hořovice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku“ 5 denní speciální, mnoho tematický kurz, přihlášení vyřizuje Lacina ubytování a strava (do 11.3. garance ceny 6800,-Kč)
Kurz 12.4. – 13.4.	Plzeň -Bolevec 34. ZŠ Gerská 32, Tělocvična	„Cesta k harmonii, vnitřní síle a dlouhověkosti“, 2denní, víkendový, tematický kurz, přihlášení vyřizuje paní Majerová Bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)
Masáže 14.4. - 16.4.	Plzeň 2 - Slovany M. studio Sedmikráska, U Bachmače 1639/4	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 450 - 500,-Kč)
Kurz 18.4. – 21.4. NOVÝ	Andělská Hora u Bruntálu, Hotel Anděl, Andělská Hora 143	„Radost aktivního života bez stresu – Východní techniky, 4denní velikonoční speciální mnoho-tematic.kurz! Kreslení, kaligrafie, cvičení, Feng-Shui, muzikoterapie...vyřizuje pí. D.Franková Možno objednat ubytování a strava (cena 3900,-Kč)
Masáže 22.4. – 24.4.	Bruntál M. Studio - privat Dany M.Frankové Mezina 76	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ 2dny od 16.00 – 18.30h, a pak od 10.00 – 12.30h (nejedná se o kurz, vyřizuje pí.Dana Meca Franková) vezměte si sebou ručník (cena masáže 500,-Kč)
Kurz 26.4. – 27.4.	České Budějovice Sál „Beseda na Sadech“ 2.patro, Na Sadech 18	„Jak si uchovat zdravé kosti a klouby, prevence osteoporózy“, 2denní víkend. kurz (přihlášení vyřizují pí. R.Mikátová, St.Rafaelová) bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – LÉTO, červen - červenec 2025
Kurz 21.6. – 22.6.	Plzeň 4-Doubrovka 14. ZŠ Zábělská, Zábělská 1220/25	„Poezie obrazu – Akvarel a Pastel bez pravidel“, 2denní, víkendový, kurz kreslení (přihlášení vyřizuje paní Majerová) Bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)
Masáže 23.6. - 25.6.	Plzeň 2 - Slovany M. studio Sedmikráska, U Bachmače 1639/4	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 450 - 500,-Kč)
Kurz 28.6. – 4.7.	Maxov2-Radvanec Maxov 12, u Sloupu v Čechách	„Jak si zachovat zdravé oči a pohyblivost těla“, 6denní speciální mnoho-tematický kurz! ubytování a strava (do 30.5. garance ceny 9400,-Kč)
Kurz 7.7. - 12.7. NOVÝ	Andělská Hora u Bruntálu, Hotel Anděl, Andělská Hora 143	„ Jak si zachovat zdravé oči a pohyblivost těla“, 5denní, speciální více-tematický kurz Přihlášení vyřizují Meca Franková D. a Lacina L. ubytování a strava (do 11.6. garance.ceny 9650,-Kč)
Kurz 13.7. – 18.7. NOVÝ	Andělská Hora u Bruntálu, Hotel Anděl, Andělská Hora 143	„Důvěřuj svému tělu, zná cestu ke zdraví“, 2 denní víkendový více tematický kurz Přihlášení vyřizují Meca Franková D. a Lacina L. bez ubytování a stravy (do 16.6. garance ceny 9650,-Kč)
Kurz 20.7. – 26.7.	Střelské Hořovice „Ubytovací středisko DDM Střelské H. č.100“	„Umění života v pohybu – péče o klouby“ 5 denní speciální, mnoho tematický kurz, (přihlášení vyřizuje L.Lacina) ubytování a strava (do 23.6. garance ceny 8250,-Kč)

Termín	Místo konání	Jaký kurz – PODZIM, září 2025
22.9. - 27.9. NOVÝ	SEV Švagrov Vernířovice 172 U Velkých Losin	„Harmonie těla a ducha podle zákona 5 Elementů (Wu-Xing) 5denní speciální kurz + ART dílny s instruktory + BIO strava 3x/den. ubytování a strava, art dílny (do 30.8.garance ceny 8900,-Kč)

ŠKOLA ZDRAVÍ ELENY TOMILINY

Informace o kurzech a přihlášení 2025

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

www.skolazdravi.eu

a Facebooku: „Škola zdraví“

- Kdo máte zájem a 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 2025.
- Máte-li zájem některý z kurzů absolvovat, vyplňte závaznou přihlášku, kterou najdete na našich stránkách vždy dole pod vybraným kurzem formou krátkého formuláře. Je-li kurz pobytový, do poznámky v přihlášce prosíme, 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 s dopravou nebo ne. Děkujeme.
- 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.
- Kurzovné co nejdříve uhradíte dle dispozic. Každý kurz má předepsanou výši zálohy nebo se hradí celý kurz v Kč. Případný doplatek uhradíte v den nástupu na kurz u pana Laciny nebo u pořadajících na kurzu.
- U některých kurzů je uveden účet. Jinak zálohu nebo celý kurz uhradíte dle propozic jen složenkou typu C. Na účet NELZE! 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 nebo celého kurzu jste již do kurzu zařazeni. Pokud obdržíme přihlášku a neobdržíme zálohu do stanoveného termínu úhrady a neomluvíte se, budeme po vás vyžadovat poplatek na krytí nákladů.
- Pokud Vám záleží na účasti na kurzu nebo potřebujete masáž, proveďte určitě telefonickou rezervaci, příp. zašlete SMS na níže uvedené číslo: **+420 603 258 558** Leoše Laciny.
- Koho kontaktovat pro informace a přihlášení? (jména kontaktních osob jednotlivých kurzů případně masáží v dané lokalitě)

kurzy v Písku: Ludmila Havlová,
mobil: 608 776 976, **e-mail:** havlovalida@seznam.cz

kurzy Praze: Olga Čechová,
mobil: 605 592 815, **email:** olga44@seznam.cz

kurzy v Plzni: Jana Majerová,
mobil: 723 002 143, **email:** m.joan@seznam.cz

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

Mgr.Stanislava Rafaelová,
mobil: 777 141 412, **e-mail:** s.rafaelova@centrum.cz

kurzy a masáže na Moravě (mimo Švagrova):
Dana Meca Franková (Luňáková), **mobil:** 603 488 553,
email: dana.lunakova@seznam.cz,

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

Termíny jsou konečné, aktualizace jednotlivých kurzů pobytů a masáží, informace a události Školy zdraví Eleny Tomiliny

sledujte na našem webu: www.skolazdravi.eu.



Termín	Místo konání	Jaký kurz – PODZIM, říjen 2025
Masáže 30.9. – 3.10.	České Budějovice Masérské studio, privát Opatovická 17	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ 2dny od 16.00 – 18.30h, a pak od 10.00 – 12.30h 5 obj./den (nejedná se o kurz, vyřizuje pí.Mikátová) vezměte si sebou ručník (cena masáže 450 - 500,-Kč)
Kurz 4. – 5.10.	České Budějovice Sál „Beseda na Sadech“ 2.patro, Na Sadech 18	„Podzimní posílení imunity a péče o své tělo“, 2denní víkendový, více tematický kurz, (přihlášení vyřizuje pí. R.Mikátová, St.Rafaelová) bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)
Masáže 8. – 10.10.	Praha 8 Minerva – studio Sokolovská 82,	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 600,-Kč)
Kurz 11. – 12.10. NOVÝ	Praha, FTVS, Josef Martího 31, SportCentrumEvropská	„Jak si uchovat zdravé kosti a klouby, prevence osteoporózy“, 2denní víkend. kurz Přihlášení vyřizuje paní Čechová Olga možné ubyt. na ARITMA za 270,- Kč (cena kurzu 2500,-Kč)
Masáže 14. - 16.10.	Plzeň 2 - Slovany M. studio Sedmikráska, U Bachmače 1639/4	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ Od 10.00 – 12.30 h, 5 obj./den (nejedná se o kurz) Vezměte si sebou ručník (cena masáže 500,-Kč)
Kurz 18. – 19.10.	Písek SZŠ Písek tř.Národní svobody420	„Cesta ke zdraví a dlouhověkosti – staré a současné praktiky“, 2denní, více tematický kurz, Přihlášení vyřizuje paní Havlová bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)
Masáže 22. – 24.10.	Bruntál M. Studio - privat Dany M.Frankové Mezina 76	„Osobní ozdravná masáž E. Tomiliny“ 2dny od 16.00 – 18.30h, a pak od 10.00 – 12.30h (nejedná se o kurz, vyřizuje pí.Dana Meca Franková) vezměte si sebou ručník (cena masáže 450 - 500,-Kč)
Kurz 25. - 26.10.	Bruntál - U staré požární zbrojnice, 1.patro, Partyzánská 49/1461	„Starodávné techniky ozdravení těla a ducha“, 2denní víkendový kurz Přihlášení vyřizuje paní Dana Meca Franková Bez ubytování a stravy (cena kurzu 2400,-Kč)
Kurz 27.10. – 2.11.	SEV Švagrov Vernířovice 172 U Velkých Losin	„Umění Bílé Tygřice +Otvírání zlatého kurzku a Tai-chi s vějířem“ 6denní speciální kurz pro ženy + ART dílny s instruktory. ubytování a strava, art dílny (do 23.9.garance ceny 9900,-Kč)

vnitřních orgánů, techniky na vyrovnávání energie v těle, stejně jako relaxační a meditační techniky. Popis je vždy základem u jarních kurzů, dále se naplní odlišují.

Kurz - « Harmonizace těla a ducha podle zákona 5 elementů (Wu-Xing) » Program je určen pro lidi jakéhokoliv věku, směřující k obnově a upevnění vlastního zdraví. V našem těle funguje dokonalý systém. V symbolické ruzici se ke každému prvku řadí určitý orgán a jeho párový prvek, vlastnosti, smysl a roční období. Pět základních prvků- (Wu-Xing) – dřevo, oheň, země, kov a voda, elementy pro lidskou existenci naprosto nepostradatelné a jejich vzájemné působení vytváří podmínky pro všechno dění světa. V lidském těle je pět prvků zastoupeno především jeho vnitřními orgány. Pět prvků je mezi sebou spojeno v určitých vztazích a jejich činnost je vzájemně podmíněna. Změna v chování kteréhokoliv z prvků vyvolává reakci u ostatních. Všechny pět prvků ovlivňují v jistých kombinacích psychiku, emoce, zdravotní stav i mezilidské vztahy. **Součástí programu** budou komplex na zlepšení pružnosti páteře a kloubů, dechová cvičení pro získání energie a zvýšení kapacity plic, post-covidové dýchání, protažení šlach a vazů, statické a dynamické meditace,ozdravný komplex Hra 5 zvířat (tygr, opice medvěd, jeřáb a jelen) a různé samo-masáže.

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. Jeho výsledky jsou nevyčísitelné: mladost, dlouhověkost, vnitřní síla a rozvinutá intuice... Je to cesta pro ty, kteří chtějí být zdraví, jak fyzicky tak i duchovně. Při své jednoduchosti čchi-kung zvyšuje životní aktivitu, pomáhá při práci a tvořivosti. Zvláště užitečné je cvičení čchi-kung pro ty, kteří nemají čas i možnost věnovat se dlouhému klasickému cvičení. Je to umění rozvoje energie, trénink mysli a první krok k intuitivní moudrosti a harmonii. Mnohým lidem daruje čchi-kung druhý život!

Kurz - « Prevence osteoporózy a Ozdravení kostní dřevě ». 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 cvičením, která vyvíjejí malý tlak na kost. Tajné techniky taoistických mnichů podporují energetickou stimulaci kostní dřevě, zpomalují křehnutí kostí a jejich zpevnování a napomáhají zvyšovat tvorbu hormonů v těle. Používáním fyzických a psychických cviků nastává nejen omlazení kostní dřevě, 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.

Kurzy - « 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“. 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 zrno velkého tajemství přírody.

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.

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.

Kurzy - « Přirozený způsob zlepšení zraku / péče o zrak/ Jak si zachovat zdravé oči ». 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

Pro kurz vybíráme komplexy cvičení, které 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 náplní odlišují.

Kurzy - « Podzimní posílení imunity a péče o klouby ». 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 artróze 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. 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. Popis je vždy základem, dále se samozřejmě náplní odlišují.

Kurz - « Umění Bílé Tygřice pro ženy a Tai-chi s vějířem ». 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 nejmocnější energií v lidském těle. Je naším odrazovým můstkem k dosažení mladistvého a inspirativního stavu bytí. 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. 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 arte-terapie, masáže a mnoho dalšího. Kompletní informace ke kurzu najdete na našich web stránkách.

Kurz na Čakry - « Otvírání zlatého kvítku » Program je určen pro lidi jakéhokoliv věku, směřující k obnově a upevnění vlastního zdraví. Všechny tělesné funkce a tělesné systémy: nervové, zažívací, dýchací, močové-pohlavní atd. jsou pod kontrolou oněch jemných center životní energie. Působíme-li na tyto čakry, působíme tím i na libovolnou soustavu nebo orgán v těle, protože každá čakra odpovídá za příslušný systém. Připravili jsme pro Vás zcela speciální kurz z Taoské jógy, kde se naučíte pracovat s energiemi čaker, hlavně však pocítit energii v nich a tím si sami napomoci k nastolení energetické rovnováhy svého těla s duší. Pod vedením zkušené lektorky pocítíte svou energii, kterou máme všichni uloženu v genetickém kódu zdraví - jen ji pokaždé neumíme poznat a použít. Kurz je doplněn o různé meditační techniky na vyrovnávání energie čaker („Vnitřní úsměv“, „Mikrokosmický Orbit“, „Otvírání zlatého kvítku“), které pomáhají k stabilizaci energetické rovnováhy a pročištění energetických kanálů.

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. Je to umění rozvoje energie, trénink mysli a první krok k intuitivní moudrosti a harmonii. Mnohým lidem daruje čchi-kung druhý život!

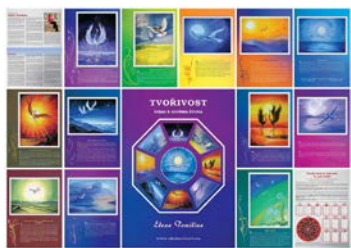
Kurzy – « Poezie v pohybu – akvarel a pastel bez pravidel / Kreslíme v meditaci » Naučně-ozdravný kurz je určen pro ženy a muže jakéhokoliv věku, k upevnění zdraví, se zájmem na sobě pracovat a rozvíjet své tvůrčí schopnosti. **Je mimořádně vhodný pro "výtvarně nenadané"**. Barevné kreslení je jedním způsobu vyrovnávání vnitřního psychického stavu a duchovního rozvoje člověka. To vám pomůže hlouběji poznat sám sebe i rozšířit vaše vnitřní vidění. Barevnost a tvar nechá nahlédnout do vašeho nitra a umožní tak uvědomit si v jakém duševním stavu se právě nalézáte. Touto cestou je možno zbavit se vnitřního napětí a skrytých problémů. Dále je na kurzu pro vás připravena řada cvičebních komplexů z Taoské jógy, relaxačních masáží a meditací, které umocní celkový ozdravný proces a výsledek.

19 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 19 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 - 19)	á 400,- Kč
Cena meditačních obrazů + kalendář A2	350,- Kč
Soubor pohlednic meditačních obrazů	100,- Kč

Všechna práva vyhrazena.

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



Těšíme se na setkání s Vámi a také na Vaši zpětnou vazbu na změny po absolvování kurzů s námi.