



Даосские практики Ян шен гун для начинающих «Система практик мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм¹»

Начиная с 22 февраля по четвергам 18-19.30 в каминном зале центра «Маһена», Татари 12. Размер группы ограничен размером комнаты, быстрая регистрация обеспечивает участие. Занятия не требуют хорошей физической подготовки, только желание узнавать больше о себе и готовность регулярно практиковать. Подходят для мужчин и женщин любого возраста, начиная с 25 лет.

Проводит занятия Наталья Шастина. Наталья является официальной ученицей даосского Мастера Ли Гунчена, занимается даосскими практиками более 10 лет, училась и практиковала в Китае с учителем Ли Гунченом. Последние пять лет Наталья делится этими знаниями и практиками в Эстонии. **Занятия проводятся на русском языке с эстонским переводом.**

Регистрационный взнос в размере 10 евро является одноразовым и оплачивается по счету. **Плата за участие** составляет 20 евро в месяц и оплачивается на месте.

Зарегистрироваться можно здесь: <https://goo.gl/forms/9KOVAhIBTCAJcxQM2>

Дополнительная информация будет отправлена зарегистрированным пользователям по электронной почте.

О начальном уровне

- Комплекс внешне достаточно простых упражнений, которые позволяют очищать энергетическую систему тела, поддерживать и развивать жизненную энергию.
- Это позволяет людям быть здоровее, выглядеть моложе своего физического возраста и поддерживать гармонию тела, сознания и духа.
- Даосы сравнивают жизнь человека с масляной лампой. Когда масла в лампе много, она горит хорошо и долго. Задача человека – подливать масло в светильник жизни, чтобы иметь долгую здоровую жизнь, в здоровом теле и ясном уме, для того, чтобы успеть реализовать свой потенциал и быть счастливым.
- Система практик помогает «подливать масло в светильник жизни» с помощью физических движений, правильного дыхания и расслабленного состояния ума, при регулярной практике – быть в хорошей физической и ментальной форме.

Бонус: активным участникам будет предоставлена возможность впервые участвовать в занятиях, которые будет проводить во время своего первого визита в Эстонию Грандмастер Ли Гунчен.

¹ Даосские практики «вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм» - это удивительный, редкой красоты цветок в древнекитайском искусстве «Вскармливания жизни».