

# Klub seniorů BŘEZEN 2019



Každou středu 9 – 12 hod., 13 – 16 hod.

## 6. března 2019

9 – 12 hod.

### Tvoření s Ledax ART

Pletete? Háčkujete? Pojďte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.

13 – 16 hod.

### Cvičení pro radost a zdraví

Taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.

## 13. března 2019

9 – 12 hod.

### Feng-šuej v mém bytě

Beseda s architektem Stanislavem Kovářem o tom, na co všechno si máme doma dát pozor a co můžeme cíleně měnit tak, abychom se doma cítili dobře a odpočatě.

13 – 16 hod.

### Naam joga pro seniory

Lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích nebo křeslech.

## 20. března 2019

9 – 12 hod.

### Čchi-kung

Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.

13 – 16 hod.

### Korouhve - bratrské a cechovní praporce, nezbytné součásti poutních procesí

Malé připomenutí kdysi obvyklých tradic s Mgr. Zdeňkou Paloušovou z Národního památkového ústavu.

## 27. března 2019

9 – 12 hod.

### Rukodělné dopoledne

Jarní dekorace z proutí. Pokud můžete, přineste si s sebou březové proutí a obaly na vejce. Další materiál bude k dispozici.

13 – 16 hod.

### Hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.

**Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!**

**Vstup volný**

**Více informací na [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz)**