



- težko zaspite
- se ponoči pogosto prebujate
- imate težave s spanjem v menopavzi
- vam konstantno sanjanje moti spanje
- se pogosto prebujate ob isti nočni uri

# ODPRAVIMO NESPEČNOST

S POMOČJO  
TRADICIONALISKE KITAJSKE MEDICINE

Dober spanec bistveno prispeva k dobremu zdravju in razvoju, zbranosti in obvladovanju stresa, obnavljanju naše energije, krepitvi imunskega sistema in mladostnemu videzu.

Medtem ko pomanjkanje primerne spanja povzroča utrujenost, glavobole, spremenljivo razpoloženje, razdražljivost, zategnjene mišice, težko razmišljanje in delovanje, skratka, nič ni na svojem mestu.

Tradicionalna kitajska medicina se dobro zaveda pomena kakovostnega počitka in s svojimi tehnikami zelo uspešno odpravlja vse motnje spanja.

Tečaj sestavljajo:

- spoznavanje vzrokov za naš tip nespečnosti
- spoznavanje pogojev, ki zagotavljajo kvaliteten spanec
- akupresurne masaže za odpravljanje nespečnosti
- meditativne tehnike za umirjanje in sproščanje ter vsesplošno zdravje
- prehrambeni nasveti za določen tip nespečnosti

4 urni tečaj bo potekal v **SOBOTO 19.02.2012 (od 9h do 13h)**

v **KLUBU ŠPORTA IN ZDRAVJA, Alpska 43, Lesce - poleg avtohiše Mony**

Tečaj vodi **Živa Pogačnik, Dao Inštruktorica, [www.uzivajmo.com](http://www.uzivajmo.com)**

**Prispevek (Bruto): 45 € /osebo ; (upokojenci, študentje 40 €)**

Obvezne prijave na: tel.: **040 75 22 66** email: **[uzivajmodao@gmail.com](mailto:uzivajmodao@gmail.com)**

