



MOZOGJ MAGADÉRT

Tapasztald meg
a 312 meridián torna jótékony hatását



A 312 meridiántornát a kínai prof. Zhu Zong Xiang dolgozta ki, aki tudományos módszerekkel igazolta a meridiánok (energiát vezető csatornák) létét és helyét. Kiválasztotta a három legfontosabb akupresszúrás pontot (3) továbbá egy egyszerű Qigong gyakorlatot, a hasi légzést (1) valamint a fizikai mozgást (2), melyek masszírozásával és a dinamikus mozgással megőrizhetjük, helyreállíthatjuk egészségünket. Igaz ez korunk népbetegségének tekintett stresszes állapot, szorongás, feszültség csökkentésére, mozgásszervi betegségek megelőzésére.



Ezt az egyszerű, könnyen megtanulható gyakorlatsort ma már a világon több tízmillióan gyakorolják naponta. Gyakorlólhelyeinken az önkéntes klubvezetők ingyen tanítják az érdeklődőket, akik gyakorlókká válnak és közülük kerülnek ki azok a további új önkéntesek, akik másoknak is ingyen továbbadják.

További információk a www.312.hu honlapon és a facebook oldalainkon

<https://www.facebook.com/312meridiantorna/>

<https://www.facebook.com/groups/eljszazevet/>