

פנינה מתוק - מנחה קבוצות וטיפולים בצ'י קונג



רחוב יהודה הנשיא 89 הרצליה

טלפון: 072-2285953

פנינה מתוק - מורה בכירה, ומטפלת לתרגול צ'י קונג טיפולי ומודעות תנועתית מאזנת. 28 שנות וותק של תרגול וטיפול.

יוצרת ומשווקת דיסקים ייחודיים לתרגול בנושא צ'י קונג. אני מקיימת את חוגי הצ'י קונג במרכז הארץ

ומזמינה אותך לשיעור התנסות חינם,

בתיאום טלפוני מראש.

החוגים מתקיימים באוניברסיטת ת"א, בקתדרה ברמת השרון, בהרצליה ועוד.

טיפולים אישיים וסדנאות נערכים במרכז "נתיב הלב" בהרצליה. מוצרים - דיסקים לתרגול צ'י קונג.

מוזמנים לקבל סקירה קצרה על הדיסקים החדשים שלי תומכים במתרגל מיומן ומתחיל: "התחדשות" - מכיל מגוון של סדרות המקושרות לעונות השנה.

הסדרה "המעין המבעבע" - סדרת תרגילים ברצף תנועתית, בת 25 דק',

סדרת חורף לחיזוק צ'י יסוד המים והשלד. תורמת לגמישות, לתחושת זרימה, שקט נפשי

ויציבות. הסדרות "כוח האחד והמפוצלים" - סדרות אביב להנעת צ'י זורם במערכת העצבים.

מועילות לשחרור מתח מהגב, מניעות את עמוד השדרה בנעימות, עוזרות לגמישות ויכולת פיתול

נעימה.

כמו כן הדיסק מכיל סדרות טיפוליות, שמכילות: תרגילי עיסוי מרידיאניים, עיסוי נקודות הרגעה בפנים,

הרגעת כעס ועוד.

סה"כ זמן תרגול שעה ורבע. "הקיסר" -

הדיסק מכיל תרגול קלאסי של קיץ להרגעת התודעה והגוף נפש.

זו סדרת רצף תרגילים, שמומלצת לתרגל בישיבה, משפיעה על מערכת הנשימה ותפקודי הלב, שלוהה,

רוגע ונינוחות פנימית.

מאפשרת שינוי תודעתי ופותחת שערים חדשים ליצירתיות מרפאה. "12 האיברים" -

דיסק ייחודי שמכיל הסבר על הקשר בין יין ויאנג, וההשפעה על תפקוד האיברים בגופנו. ההסבר מכיל

את מסלול תנועת המרידיאניים בגופנו.

ההסבר מלווה בתרגילי מגע ותנועה, לאיזון האיברים.

מוסיקה נעימה וזורמת מלווה את כל הצילומים והתנועות. נותרו יחידות בודדות, מהרו להזמין.

מהדיסקים "הלוטוס שצמח מן הביצה", "תיבת נגינה" "הלוטוס שצמח מן הביצה" -

הדיסק בנוי על סדרות תנועה, לחיזוק וגמישות, הגפיים והמפרקים.

דגש על כפות הרגליים ושווי משקל. "תיבת נגינה" -
הדיסק מורכב, מסדרת פתיחה לחימום הגידים והרצועות.
חלק שני- סדרה בת 45 דק' תרגול.
רצף של תרגילים בתנועה שמניעים בזרימה את חמשת מערכות הגוף:
שלד, עצבים, כלי דם, נשימה ועיכול. מגוון סדרות התרגול מתאים למתחילים ולמנוסים יותר, ולכל אלה

שמעוניינים להביא את תרגול הצ'י קונג כדרך חיים ביום יום.הקו המנחה שלי:
הדרך לידע היא ההתנסות. אתה מאמן את הצ'י והצ'י מאמן אותך. לרכישת הדיסקים צרו קשר.
בנוסף, אפשר ליצור עימי קשר עכשיו לקבלת יעוץ ראשוני /פגישת היכרות ללא

תשלום! ~~~~~
קישור לערוץ הוידאו שלי נמצא כאן
~~~~~  
לכתבה עלי במדור המומלצים לחצו כאן  
~~~~~  
מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן
~~~~~  
קישור לקבוצות צ'י קונג ומכירת דיסקים נמצא כאן  
~~~~~  
מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן
~~~~~  
למאמרים שלי באלטרנטיבלי לחצו כאן  
~~~~~

[אתר אינטרנט](#)
[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)