ODMŁADZAJĄCE RYTUAŁY TYBETAŃSKIE

(Plan kursu)

Platforma edukacyjna

Zdobywaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrchała-Zarzycka
kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PLAN OGÓLNY KURSU

1. **Ćwiczenia tybetańskie** (rytuały tybetańskie) - wstęp
2. Działanie ćwiczeń tybetańskich
3. Przygotowanie do ćwiczeń tybetańskich
4. Wykonanie ćwiczeń tybetańskich

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

ODMŁADZAJĄCE ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE (RYTUAŁY TYBETAŃSKIE - WSTĘP

Witaj w pierwszej lekcji kursu, który jest poświęcony leczniczym ćwiczeniom. Pierwsze lekcje mówią o słynnych odmładzających ćwiczeniach tybetańskich. Jednakże czy te ćwiczenia tylko odmładzają? Otóż nie. Mają one też uzdrawiające właściwości. Wielokrotnie byłam świadkiem na prowadzonych przeze mnie kursach osobistych związanych z tym tematem, jak osoby, które miały problemy z układem ruchu na początku, pod koniec kursu wykonywały sprawnie pełną wersję ćwiczeń (uczę krok po kroku, od wersji uproszczonych). Informowano mnie również jakiś czas po kursie o poprawie funkcjonowania organizmu w różnych aspektach. Ale...więcej dowiesz się z kolejnych części lekcji.

Spis treści tej lekcji:

- dlaczego się starzejemy,
- co to są ćwiczenia tybetańskie,

- geneza ćwiczeń tybetańskich,
- opinie o ćwiczeniach,
- korzyści z ćwiczeń tybetańskich.

RYTUAŁY TYBETAŃSKIE – JAK DZIAŁAJĄ

Witaj w kolejnej lekcji poświęconej leczniczym ćwiczeniom. Tu poznasz następujące tematy:

- działanie ćwiczeń tybetańskich na różne systemy w organizmie,
- działanie ćwiczeń tybetańskich na psychikę,
- działanie na system energetyczny.

PRZYGOTOWANIE DO SKUTECZNEGO WYKONANIA RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH

Witaj w kolejnej lekcji dotyczącej ćwiczeń tybetańskich. Tu poznasz tematy dotyczące przygotowania do wykonywania ćwiczeń. To przygotowanie przyda Ci się w przypadku każdego rodzaju ćwiczeń, nie tylko rytuałów tybetańskich, dlatego dokładnie przerób tę lekcję i wykonaj z niej ćwiczenia.

Tematyka lekcji:

- Budowanie świadomości ciała,
- Prawidłowe oddychanie,
- Odpowiednie nastawienie mentalne,
- ·Przygotowanie fizyczne,
- Praktyka ćwiczeń tybetańskich - ważne zasady.

JAK PRAWIDŁOWO I SKUTECZNIE WYKONYWAĆ RYTUAŁY TYBETAŃSKIE

W tej lekcji zapoznasz się z techniką wykonania i działaniem poszczególnych ćwiczeń tybetańskich. Ponadto w każdej części lekcji znajdziesz ćwiczenie związane z wykorzystaniem siły umysłu w celu odmłodzenia.

Pamiętaj, by ćwiczenia tybetańskie wykonywać zarówno fizycznie, jak i w wyobraźni. Trenując w wyobraźni od czasu do czasu patrz na siebie z boku, aby

obserwować swoje ruchy i - jeśli zajdzie taka potrzeba - skorygować swoją technikę. Dzięki temu będziesz ją udoskonalać.

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.
Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online
Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.
Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!
Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.
Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- **aktywności obowiązkowe:**
    - lekcje,
    - zadania,
    - quizy,
    - gry sprawdzające wiedzę,

- **aktywności dodatkowe** – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:
    - słowniki,
    - blogi,
    - pliki pdf,
    - prezentacje,
    - ciekawe linki,
    - filmiki,
    - głosowania
    - i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.

Zapraszamy.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci