

„KNEIPPŮV CHODNÍK“

TÍMTO VÁS SRDEČNĚ ZVEME NA

SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ

ŠKOLNÍHO KNEIPPOVA CHODNÍKU

MÍSTO: NÁRODNÍ (BUDOVA VEDLE TISKÁRNÝ)

KDY: 11. 12. 2015 OD 9.00 HODIN

STRUČNÝ PROGRAM: 9.00 – PŘESTŘÍŽENÍ PÁSKY

10.00 – 10.30 - VÝSTOUPENÍ ZPĚVAČKY
(STUDENTKY JEŽKOVÝ KONZERVÁTOŘE)

10.30 – VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA (HRÝ, TEPLÝ ČAJ,
KOLÁČKY, TOMBOLA, CENY PRO VÍTEŽE, VÝSTOUPENÍ ŽÁKŮ SE SVÝM
ŠERMÍŘSKÝM PROGRAMEM, A TD.)

VSTUP: ZDARMA V KOSTÝMU

- OSTATNÍ SYMBOLICKÉ VSTUPNÉ (PŘÍSPĚVEK DO KASÍČKY,
RŮZNÉ DROBNÉ DÁRKY)



Pozvánka

Přijďte si vyzkoušet působení účinků „Kneippova chodníku“, který je vybudován na Národní vedle Vildovy zahrady.

Kneippův chodník je jedna z vodoléčebných a relaxačních procedur, které objevil Sebastian Kneipp. Kneipp byl německý katolický farář a přírodní léčitel, který žil v 19. století. Vytvořil integrovaný systém přirozeného léčení, který zahrnuje vodoléčbu, tělesný pohyb, stravování a přirozený životní styl. Jeho životní filozofie je dodnes populární a některé z jeho léčebných technik, jako např. jeho chodník se s různými obměnami používá dodnes.

Jak funguje Kneippův chodník

. Kneippův chodník je tvořen bazénky se studenou a teplou vodou. Teplá voda má okolo 40 °C studená okolo 12 °C. Využívá se **střídání teplé a studené vody**.

Pozvolna procházíte jednotlivými **bazénky**, které jsou navíc **vyložené malými oblázky**. Díky tomu dochází k masírování chodidel. V teplé vodě se doporučuje přešlapovat jednu minutu, ve studené zhruba 5 vteřin. Tento cyklus je dobré několikrát opakovat. Poslední musí být pohyb ve studené vodě nebo v mokré trávě a pak následuje otření nohou dosucha.



Účinky Kneippova chodníku

Tato příjemná procedura vede ke zlepšení prokrvení nohou, **zlepšení celkového metabolismu** a krevního oběhu. Následkem toho se také cévy nohou stávají pružnější a pružnější je i achilovka. Tato procedura nemá žádná zdravotní omezení a mohou si ji dopřát všichni bez rozdílu věku.

