

ZNOVUZROZENÍ vše končí a začíná v nás

Pokaždé když něco končí, něco nového začíná. Potřebuje náš život změnu a vyjet ze zajetých kolejí? Slabosti zvyků, znovuzrození a cesta za štěstím a smysluplností života.

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Ano, a znova jsou zde toužebně očekávané VÁNOCE, nejlaskavější svátky v roce s jedinečnou energií a atmosférou. Jsou to totiž SVÁTKY LÁSKY. Vánoce jsou oslavou narození Ježíše, protože s ním přišlo na tuto zem, před více jak 2000 lety výjimečné poznání. Nauka lásky a odpuštění, to je ten velký dar pro lidstvo, které se symbolicky pro tento čas obdarovává a připomíná si tak obrovský dar slova, který přinesl. Vánoční betlém, lidově jesličky, totiž není žádná hračka ale připomínka zásadního okamžiku spojeného s jeho narozením ve městě Betlémě. Ježíšem zvěstované poselství je tak dokladem jeho osobnosti, původu i posláním. Když už slavíme Vánoce, snažíme se i poznávat, důsledně zkoumat a následovat jeho poselství, abychom tak pochopili, co dar života pro nás opravdu znamená?

Narodíme se a těší se z nás, možná i proto, že dáváme jejich životům velký smysl. Ale zamýšlíme se snad někdy nad tím, jaký smysl má pro nás to, že se narodíme? Každý rok slavíme jakési „znovuzrození“. Co vlastně slavíme? Umíme se ze života opravdu radovat nebo více trpíme? Dokážeme vědomě vnímat vyšší principy, které nám umožňují prožít život, který bychom skutečně milovali? Uvědomujeme si dostatečně velikost našich darů? Kdo o našem prožívání rozhoduje? Kdo vybírá náš pohled na život? Co nebo kdo, dává našemu životu hlubší smysl?

Očistíme své srdce

S koncem roku přichází i naděje nových začátků, mnoha různých předsevzetí a přání ke změnám. Chceme a toužíme po tom, aby náš život byl ještě kvalitnější, zdravější, smysluplnější, veselejší, pravdivější, duchaplnější, uvědomělejší, úspěšnější, abychom byli v psychické pohodě, měli dostatek energie na vše... jednoduše, abychom byli šťastnější ☺.

Aby se nám dostalo pomoci, je potřeba se ale nejdříve očistit. PROTO odevzdáme



Nové začátky a cesta osobnostní změny

starému roku vše, co nás trápí: osvobodme se z různých pout minulosti; zbavme se zpochybňování sebe sama, svých strachů a psychických bloků; zkonstatnělých starých vzorců chování, pravidelných zlovyků; nezdravých závislostí a lpění na tom, co nám už neprospívá; nepřechovávejme ničemné a znečištěné myšlenky; vypudme z mysli poráženecké nálady; nepokoušejme se už nic v sobě zadržovat; neubližujme si setráváním v nevyhovujících podmínkách... Dodejme si dále každý sám za sebe, čeho všeho se potřebujeme zbavit, abychom žili život, který nebude na úkor našeho psychického i fyzického zdraví.

Konec starým zvyklostem

Každý máme své klasické sklony a zvyky. I mnohé „samozřejmosti všedního dne“ způsobují často naši výraznou vnitřní spoutanost. Proč nás tolik brzdí a co s tím můžeme udělat? Co dělat, aby síla zlovyků nevedla k našemu oslabení ale abychom se měli více rádi?

Rutina, kterou tak někdy pěstujeme s velkou chutí, podporuje vznik sklonů

a závislostí. Zlé zvyky mohou zavinit např. příliš velkou kritičnost, netoleranci, závist anebo touhu vědět všechno lépe. Nesprávné se stalo součástí naší osobnosti, a to určuje naše další rozhodování.

Klíč na překonání rutiny nebo (sebe)zničujících návyků leží v našich rukách, a je na nás, jak náš duchovní potenciál cílevědomě používáme. Zkusme si položit několik otázek: Je to, co činím s rutinou, skutečně smysluplné? Nemohl bych to, co dělám, dělat i jinak? Být vlídnější při telefonování? Častěji se usmívat? Více se pohybovat na čerstvém vzduchu a uvítat i nezácílené procházky? Častěji cvičit a zdravěji se stravovat?... Určitě každý najdeme mnoho věcí, které se dají změnit k lepšímu. Určitě zaběhlé zvyky je dobré vědomě nahradit jinými, smysluplnějšími.

Kdo vědomě vloží nový „stavební kámen“ do běhu svého života, ten udělá něco dobrého nejen pro sebe, ale posiluje tím v sobě i nový postoj (např. mám v práci spoustu povinností a odcházím z ní navečer a pozdě, dnes ale pojedou z práce dříve než obvykle a namísto toho využiji čas k cvičení

a odpočinku. Zjistím, že tak získám více energie a co jsem nestihla dodělat dnes, tak zítra udělám hravě a v konečném důsledku budu mít k tomu ještě více energie na celý den). Změna nás co nevidět nebude stát žádné přemáhání, ale naopak, přinese radost. Tato strategie výměny se může použít na každou životní změnu a být tak královskou cestou dokonce i na překonávání závislostí. Staré, nevhodné části skládačky z celkového obrazu životních zvyků se dají postupně nahrazovat novými, vhodnými, smysluplnými.

Co je tedy smysluplné?

Smysluplné je to, o čem se dá s určitostí předpokládat, že bude způsobovat dobro; co přispívá k dobru všech zúčastněných; co je zbaveno sobecké motivace; co člověku dodává sílu, aby to chtěl; to, co zodpovídá vlastním schopnostem a možnostem, protože ty jsou naší nejdůležitější výbavou pro život. Protože když něco neslouží našemu nejvyššímu dobru, nemůže to sloužit ani dobru druhého.

Pokud CHCEME, můžeme dosáhnout všeho díky naší vytrvalosti, zručnosti a disciplíně. Ve slabých chvílích je velice podpůrné si s uvědoměním a láskou k sobě říct: „Ale já se CHCI překonávat. To jsem si předsevzal a jsem to povinen udělat kvůli svému rozvoji.“ Pochvalme se i za sebe-menší posuny k novému přístupu. Zvětšuje se tím naše vnitřní síla a energie. Oceňujme své klady, pozvedněme se vzhůru, abychom se tak snadněji zbavili nežádoucích psychických i fyzických bloků.

Proměňme minulost v laskavé vzpomínky

Postupně dozráváme, měníme i své hodnoty, které máme ve 20, 50 nebo 80 letech. Vše je proces, který má svůj vývoj a tím také i završení. Přestaňme lpět na starých negativních vzpomínkách. Nenechme se už více stahovat dolů a odpouštějme – přestaňme se litovat a pocívat krivdu, hrát si na oběť osudu. Naplníme svůj život vděčností a s láskou vzpomínejme na vše prožité, protože to vše nám bylo zapotřebí pro naše obohacení, abychom více dozráli, přesvědčili se tak v naší víře v dokonale fungující vyšší spravedlivé principy a životní pravdy.

Na cestě vnitřní transformace

Uvědomujme si svou citlivost a věnujme ji ve svém životě větší pozornost a důležitost. Učme se, jak si navzájem hlouběji porozumět. Milujme to dobré ve všech věcech a sledujme, jak budeme dobré věci přitahovat. Přenastavme své vnímání a vidíme v tzv. problémech jenom poznání a příležitosti, díky kterým můžeme zas o něco více zmoudřet a zesílit. Vítejme změny a postupujme tak blíže k sebepoznávání.

Život nás nutí měnit se a taky měnit

i způsob našeho vnitřního nastavení. Když nám něco neprospívá nebo se máme něco naučit, naše nitro si to přitáhne a na pomoc přijde nečekaná změna (nemoc, stěhování, změna práce, odchod partnera...), která nás vykolejí a donutí nás to myslet nově a jinak.

Přátelské vztahy se mění, čistí a odchází, co už nefunguje, co není v pravdě, se v náš prospěch odsekává... možná ze začátku jsme z toho smutní, ale s novým postojem, však po čase pochopíme, uvidíme situaci jinak, cítíme velkou úlevu a jsme za to rádi.

Naše životní štěstí je tedy otázkou postoje a životního stylu, který umíme vědomě zvelebovat a kultivovat. Je jako zahrada, o kterou se s láskou staráme, a ona nám za odměnu přináší chutné plody. Platí to ve všech aspektech (v partnerství, práci, rodinném životě, ve vztahu k sobě...).

Štěstí je možné zažívat každý den, i když možná ne celý den, jsme přece jenom chybující lidi ve škole života ☺. V životě by nám neměla stačit pouze spokojenost, chtějme pouze štěstí a věřme, že toho lze dosáhnout našim vnitřním nastavením a probuzenou touhou práce na sobě.

Pokud zjistíme, jak pracovat s našimi dary, kterými jsme obdařeni, můžeme udělat svět krásnějším všude tam, kam vstoupíme. Stačí, když sebereme odvalu. Každý okamžik je ten správný okamžik. Neexistuje nic jako nevhodná doba! Rozhoduju se pro změnu svých postojů TEĎ! Nebudme na sebe extrémně přísní, když nám to hned nepůjde a občas „sklouzneme“. Protože nejsme zde proto, abychom byli dokonalí, ale abychom po sebezdokonalování ve své přirozenosti toužili.

Jsmo tu, abychom byly šťastní, ne dokonalí

Čím více žijeme podle sebe, tím více si dovolujeme být šťastnější. Protože žít ve své přirozenosti a autenticky nacházet svoji cestu – to je to, co nás dělá skutečně šťastnými. Ne zapadnout, ne být násilně takoví jako všichni. Naopak nacházet ve svém životě jednoduché, krásné, normální okamžiky, v kterých se nachází to nejhlubší štěstí. Také okamžiky, které vyhovují právě nám, naší povaze, naší přirozenosti. Jsme tu proto, abychom byli šťastní, a ne vyhovovali očekáváním okolí. Tvořme, naplno prociťujme víc a víc zázračných okamžiků, zažívejme hojnost a radost v každodenním životě.

Budme novými v sobě, mezi sebou!

Máme občas dny, kdy nás netěší téměř nic. Kde jsme to štěstí ztratili? Komu jsme dovolili nám ho vzít? Nedovolme, aby se vše vrátilo do starých kolejí, na kterých nás cesta už nebaví a nudí. Potřebujeme už poznání jiného druhu. Sřezme se tedy každodenní lhostejnosti a všeho, co nám ji připomíná.

Nedovolme všednosti, aby pohltila krásu okamžiků. Nedovolme, aby se stal nedostatek času či peněz výmluvou na cestě za štěstím. Žít rychleji neznamená žít kvalitněji. Zpomalme. Poznat dobře tento svět je mnohem víc (a není k tomu vůbec potřeba nějakých extrémních zážitků). Naší úlohou je naučit se poznat sebe a tento svět ve všech souvislostech, abychom mohli být co největším přínosem. Máme být novými v sobě, mezi sebou! Nepromarňujme tak vyšší sílu a ani ji nezneužívejme. Pokud s ní neplyneme v proudu, vyvede nás to časem zcela jistě ze striktně racionálního pohledu na život i na člověka. Používejme dary svého ducha skrze intuici – schopnost vnímání. Žijme naplno a nově, znovu každé ráno, ať je náš každý den svátkem a oslavou vzácného daru života.

Nové začátky

Každé ráno se probouzíme do nových začátků. Jak životně důležitý je náš správný vztah k dnešku a ke všemu, co nám přináší! Jak k němu přistupujeme? Jaké jsou naše reakce? Jak nacházíme chyby a vnímáme ostatní, cítíme se být ukřivdění a stavíme tím překážky odporu? Nemarníme vzácný čas dokazováním, že máme pravdu?

Když se díváme zpětně na svůj život, uvidíme linii spletených rozhodnutí, která jsme během něj učinili. Mnohokrát se stalo, že jsme pocítili nejsilnější uspokojení právě z rozhodnutí, které se na první pohled zdálo nelogické. Řídme se voláním svého srdce, to nejlépe ví, co je pro nás dobré, protože je přesným nástrojem měřícím naše celkové štěstí. Důvěřujme mu a nechme se vést směrem, který nám ukazuje. Nechme se vést svým vnitřním duchovním rádcem, podstatou člověka.

V životě procházíme růstovým cyklem, a proto se můžeme cítit někdy až zahlceni množstvím náročných lekcí. Nabízí se nám však darem neustále nových příležitostí a zkušeností. Uvědomujme si, že každý nový den stojíme na prahu velkolepých možností, které můžou obohatit náš život netušeným způsobem. Staňme se opravdovými lidmi čistého srdce a dobrých skutků. Staňme se novými pro novou dobu! Nemrhejme životem, ale pracujme na sobě se vsí silou své duše! Nenechme se ničím svést z cesty, abychom nebloudili! Radujme se z přítomnosti, vítejme změny a oslavujme už dnes vše nové, co přichází.

S přáním skvělého startu do nového roku 2018 a dopřáním si lásky ve všech podobách



Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. www.perlapoznani.cz



Energetické masáže pro zdraví

Rovnováha je hlavním konceptem energetické medicíny. Všechny systémy se snaží dosáhnout energetické rovnováhy, stavu vnitřní stability a harmonie s ostatními energiemi. Zároveň ale každá námaha a interakce s okolím tuto rovnováhu narušuje. Když je jeden z našich energetických systémů v nerovnováze, naše tělo nepracuje tak, jak by mělo.

text: Marie Kolínová foto: Shutterstock.com

Především moderní životní styl znesnadňuje dnes proces udržování energetické rovnováhy tak, jako ještě snad nikdy předtím – od každodenních psychologických stresů až po znečištění vzduchu, průmyslově zpracované potraviny a umělou elektromagnetickou energii.

Jednou z možností, jak vyvážit energii našeho těla, které potřebují rovnováhu, mohou být energetické masáže, jejichž prostřednictvím terapeut rozpouští energie, které stagnují, posiluje ty, které jsou oslabené, a rozptyluje nebo zklidňuje ty,

kté jsou příliš silné.

Při masáži je cílem našeho léčení harmonizace celého energetického oběhu na principu komplexního léčení, nikoliv odstranění symptomu. Bylo by velkou chybou věnovat se jen místu, které vykazuje klinické potíže. Často to bývá jen jedna z mnoha energetických poruch, které se v organismu vyskytují, jakási kontrolka organismu, která už velmi razantně dává o sobě vědět. Pokud se budeme věnovat jen této lokalizované poruše, efekt léčení bude malý či krátkodobý. Z tohoto důvodu vždy při masáži pracujeme s celým systémem,

neboť poruchy toku energie v jednom meridiánu ovlivňují také ostatní energetické dráhy.

Vyrovnění meridiánů znamená zajistit jejich zdravé a hladké proudění tělem. Dá se toho dosáhnout mnoha způsoby.

Terapeut může svými dlaněmi sledovat dráhy meridiánů v přímém kontaktu s tělem nebo v několikacentimetrové vzdálenosti (často klient cítí mnohem větší účinek při bezdotykové léčbě).

Další metodou je protahování a kroucení konkrétních bodů spojených s těmito meridiány. Je to v podstatě jednoduchá, ale velmi účinná technika. Pro-

tahuje se kůže přímo nad alarmovým bodem (ten se zjišťuje v rámci energetického testování meridiánu).

Také můžeme „proplachovat“ zablokované meridiány, při této metodě je důležité zapojit klienta a požádat ho o vědomé dýchání. Dlaněmi se sledují (proplachují) dráhy meridiánů v opačném směru, než je jejich přirozený.

Velmi nápomocné pro organismus je také masírování neurolymfatických reflexních bodů meridiánu. Masáží těchto bodů odstraňujeme toxiny. Nedám dopustit na lymfatickou masáž, její role v energetické medicí-

Cvičení pro nastartování energetických obvodů:



1. Promněte si ruce a vytřeptejte je.
2. Položte si ruce na stehna a roztáhněte prsty.
3. S hlubokým nádechem udělejte rukama krouživý pohyb do stran.
4. S výdechem spojte ruce před hrudníkem, jako kdybyste se chtěli modlit.
5. Znovu s hlubokým nádechem oddělte ruce, natáhněte jednu nad hlavu a narovnejte dlaň, jako kdybyste chtěli na něco zatlačit. Druhou ruku natáhněte dolů a také narovnejte dlaň, jako kdybyste tlačili směrem do země. Podívejte se vzhůru. Zůstaňte v této poloze tak dlouho, jak Vám to bude příjemné.
6. Uvolněte dech, vydechněte ústa a vraťte ruce do modlicí pozice před hrudníkem.
7. Zopakujte a vystřídejte pozice paží. Potom celou sestavu dvakrát zopakujte.
8. Při posledním cviku nechejte paže volně viset a předkloňte se v pase. Zůstaňte takto viset s lehce pokrčenými koleny a dvakrát se zhluboka nadechněte. Pomalu se vraťte do původní pozice a srovnejte ramena, abyste stáli rovně.

Toto cvičení otevírá meridiány, vypuzuje toxické energie a stimuluje proudění čerstvé energie v kloubech. Zároveň vás skvěle protáhne a přivede do buněk nový kyslík.

ně je obzvláště důležitá. Toxiny totiž blokuji průchod energie a jejich odstranění z těla je naprosto klíčové pro udržení pevného zdraví. Klienti někdy vnímají při lymfatické masáži vlny procházející od kyčlí až po plosky nohou. A po té pocítí úlevu a lehkost.

Poslední metodou, se kterou pracujeme, je **držení či poklepávání na akupresurní body meridiánu**. Akupresuru bych doporučila jako první pomoc pro laiky, díky níž mohou ulevit sobě i druhým při nejrůznějších zdravotních obtížích. Zlepšení často přichází již po prvním ošetření. Oproti akupunktuře je

bezbolestná, neporušuje kůži, mohou ji využívat i děti a starší lidé.

Energetické masáže je vhodné doplnit cvičením, ideální je jóga, Tai chi, Čchi-kung, Aikido, atd. Ale i dlouhé procházky v přírodě nám udělají dobře na těle i na duši.

Marie Kolínová
Terapeut
a masér, tel.
603 440 000,
info@avasa.
cz, Centrum Avasa,
www.AVASA.cz



INZERCE

avasa

PROGRAM AKCÍ PROSINEC



2. 12. Vyšší poznávání života na kurzu Duchovní numerologie 1700 Kč

sobota 10:00–8:00
Mgr. Blanka Demčáková | Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objeďte svoji duchovní podstatu a probudte v sobě rádcu pro život i skrze duchovní numerologii. Poznávání sebe, základních životních pojmů a návody jak procházet životem správně a úspěšně. Jaký je můj potenciál? Životní poslání? Jaké témata ještě nemá moje osobnost zvládnuté? Vím jaké je přecištění mého jména a přijetí a jaký je můj životní úkol?

5. 12. Autoterapie hlasem a dechem pro začátečníky 500 Kč

úterý 18:00–20:00
PhDr. Feng-yün Song CSc. | Seminární program ATHD s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevení a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty.

6. 12. CEN TAO: Dynamické cviky pro zdravý životní styl 200 Kč

středa 17:00–19:00
Angel Buna | Přednáška na téma dynamických cviků pro zdraví. Když si udržujeme kondici a pružnost našeho těla v každém věku, to nám dává jistotu, vyšší sebevědomí a sebedůvěru. Posiluje naši psychiku a emoce, dávají nám pocit klidu a pohody, kterou potřebujeme pro všechny oblasti našeho života a činnosti.

7. 12. Odpuštění 300 Kč

čtvrtek 18:00–19:30
Mgr. Blanka Demčáková | Proč je tak náročné a důležité naučit se v životě odpuštění? Co odpuštění znamená a jak se projevuje? Následky neodpuštění na naše zdraví. Skutečné odpuštění versus jeho zrůdná podoba. Jaké jsou předpoklady pro odpuštění? Jak zjistíme, jestli jsme už definitivně odpuštěni?

9. 12. Pět tibetských cviků – celodenní workshop 1900 Kč

sobota 9:00–18:00
Angel Buna | Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém.

10. 12. Speciální vnitřní cviky tao pro zdraví – celodenní workshop 1900 Kč

neděle 9:00–18:00
Angel Buna | Cviky pro formování postavy. Cviky pro posílení nervové soustavy. Oční cviky. Cviky pro posilování pohlavních orgánů. Uvedené vnitřní cviky pro zdraví jsou opakem fyzických tělesných cviků a různých sportů, které nám dávají okamžitou tělesnou krásu, ale často nám zatěžují chod vnitřních orgánů a narušují jejich jemnou činnost. Teprve využíváním obou těchto systémů, lze dosáhnout dokonalé harmonie těla a duše v každém věku.

11. 12. Ordinance léčitele a chiropraktika 500 Kč

pondělí, úterý 9:00–19:00
Slavomír Predajnoš | Odborné uvolnění (odblokování) a napravení celého pohybového aparátu: kolena, kyčle, pánev, páteř, lokty, ramena, čelist... Uvolnění a harmonizace vnitřních orgánů a systémů: často lze vyřešit gynekologické problémy (myomy, záněty, neplodnost, bolesti při menses). Jemné uvolnění toku životní energie, uvolnění nervového a hormonálního systému.

12. 12. Vánoční cukroví na poslední chvíli – RAW workshop 500 Kč

úterý 17:30–19:30
Mgr. Ivana Pedálová | Nestiháte nebo nechcete upéct klasické vánoční cukroví? Dopřejte si ten luxus, že se na chvíli zastavíte a adventně se naladíte. Pojďme si společně udělat několik druhů mlsání, které neobsahuje mouku, cukr, ale je plné oršků, mandlí, semínek a na rozdíl od klasiky, která nám energii ubírá, tady vám vaše tělíčko poděkuje. Sebou si taky odnesete i zdravé recepty ©. V ceně zahrnuje suroviny na RAW cukroví (5–6 druhů), které se pak rozdělí mezi účastníce.

13. 12. WAYUSA – energetický nápoj z amazonského pralesa ZDARMA

středa 18:00–19:00
Kludie Kovářová | Hlavním přínosem pití wayusy je její povzbuzující účinek, který je v porovnání s kávou nebo čajem postupný, klidný a déle trvající. Třes či nervozitu, které mohou někteří lidé pozorovat po vypití těchto obvyklých životabudičů, wayusa nezpůsobuje; kromě toho - je zásadotvorná, - má blahodárný vliv na zažívání, - podle některých studií má vliv na snížení hladiny cukru v krvi, - odvodňuje výrazně méně než káva nebo čaj. **UCHUTNÁVKA ZDARMA**

14. 12. Můj život je zrcadlem, ve kterém sám sebe poznávám 300 Kč

čtvrtek 18:00–19:30
Mgr. Blanka Demčáková | Jak zjistíme, jestli to, co se okolo nás děje je pro nás zrcadlem? Odrazem našeho vnitřního světa? Když si v životě připustíme zrcadlení, dostane náš život docela jiný rozměr. Objevíme novou kvalitu a zodpovědnost za sebe sama. Se zrcadlením v rukou si budeme sami každodenním rádcem a terapeutem. Odhalíme, co přesně se nám doopravdy děje a proč. Budeme cítit, jak vše do sebe zapadá a uleví se nám.

19. 12. Plazmový večer – vánoční shon, aneb dobijte si baterky 250 Kč

úterý 18:00–20:00
Ing. Hana Nováková | Zveme Vás na předvánoční posezení s povídáním o tom, jak nás stres ovlivňuje, jak se s ním co nejlépe vypořádát a jak mu účinně předcházet. Zároveň se budeme ladit na ty nám nejpřirozenější frekvence, což jsou frekvence planety Země. Řekneme si jak a kde vznikají, jaký mají účinek na náš organismus a co udělat proto, abychom tyto zdravé vibrace byli schopni využít k našemu prospěchu. Během sezení budeme harmonizovat náš organismus pomocí plazmovacích frekvencí s příznivým účinkem na nervový systém a uklidnění mysli.

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673

CENTRUM AVASA

Křížkova 308/19,
186 00 Praha 8 Karlín (Florence)
www.avasa.cz | info@avasa.cz |
+420 734 384 673