

HELENA SIMONOVÁ

ONE GOOD REASON TO BE

A GRAPHIC DESIGNER*

Lorem ipsum



Simona helped me to find the
“REAL ME” picture
dreamy

Graphic designer who
likes to sell stuff
& tell visual stories

Helped to raise 1+ mil. Kč
to my favourite nonprofit
organisation

Saved a marriage (2x!)

WHO AM I?

**“SHE CAN SELL
ALMOST
ANYTHING”**

- it gets me in so much trouble

THE TOUGHEST PROJECT EVER

**IT ALL STARTED MORE THAN
20 YEARS AGO...**

when my mum met my dad and they had a firm

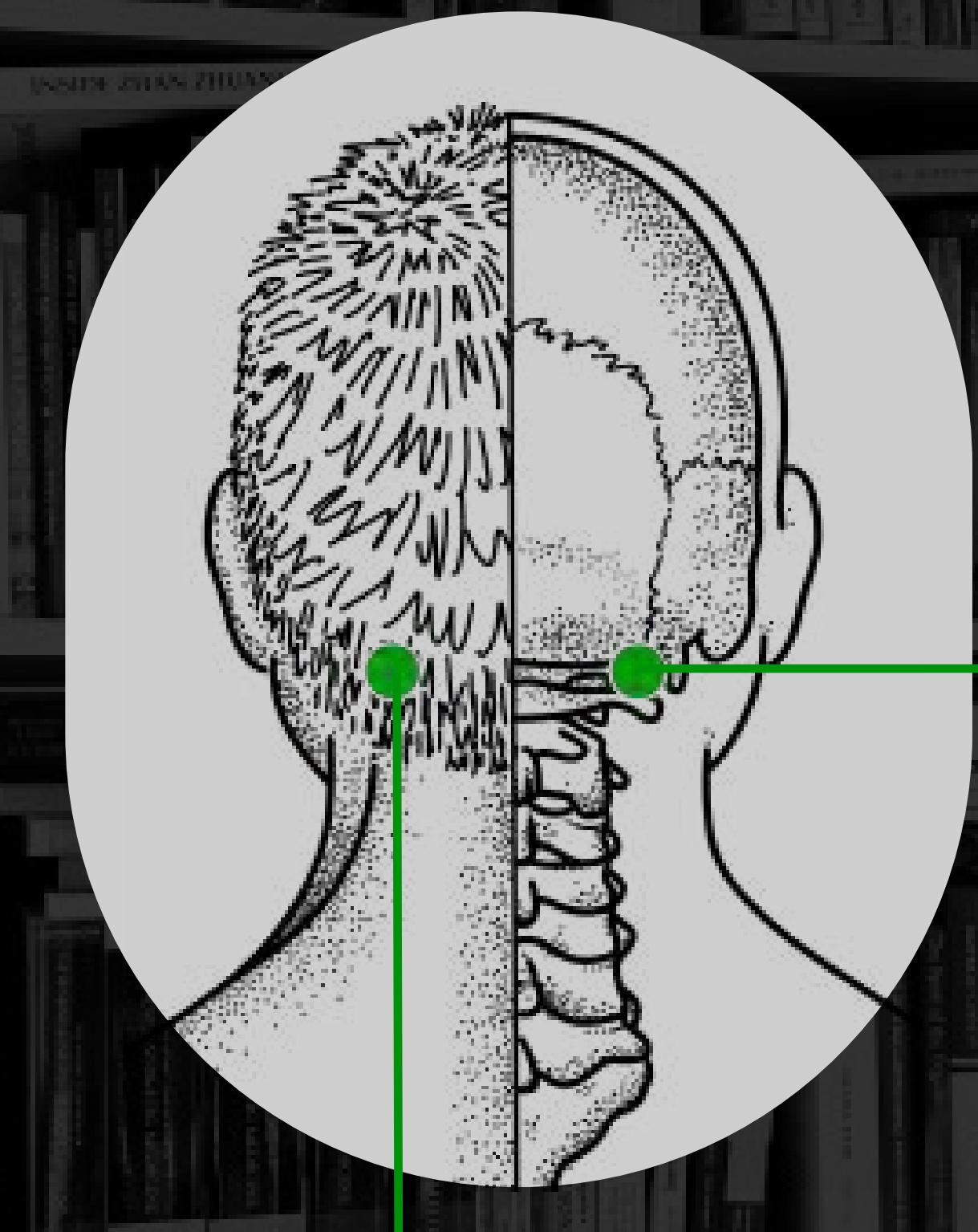
**IT ALL STARTED MORE THAN
20 YEARS AGO...**

when my mum met my dad and they had a firm

* qigong



qi



Feng Chi
GB 20

Corps mouvementé

Réorganisation régionale

QI continues to be a may be closer to the To illustrate this, of energy, including underlying. Charles N. purpose in a patient-practitioner

Kunze

**Similar drug concentrations
achieved two hours earlier
in patients undergoing
radiation therapy**

Digitized by srujanika@gmail.com

*logical index,
Studies such as
those by G.*

[View PDF](#)

alleged
when sym-

Digitized by srujanika@gmail.com

CONTINUOUS

15

10

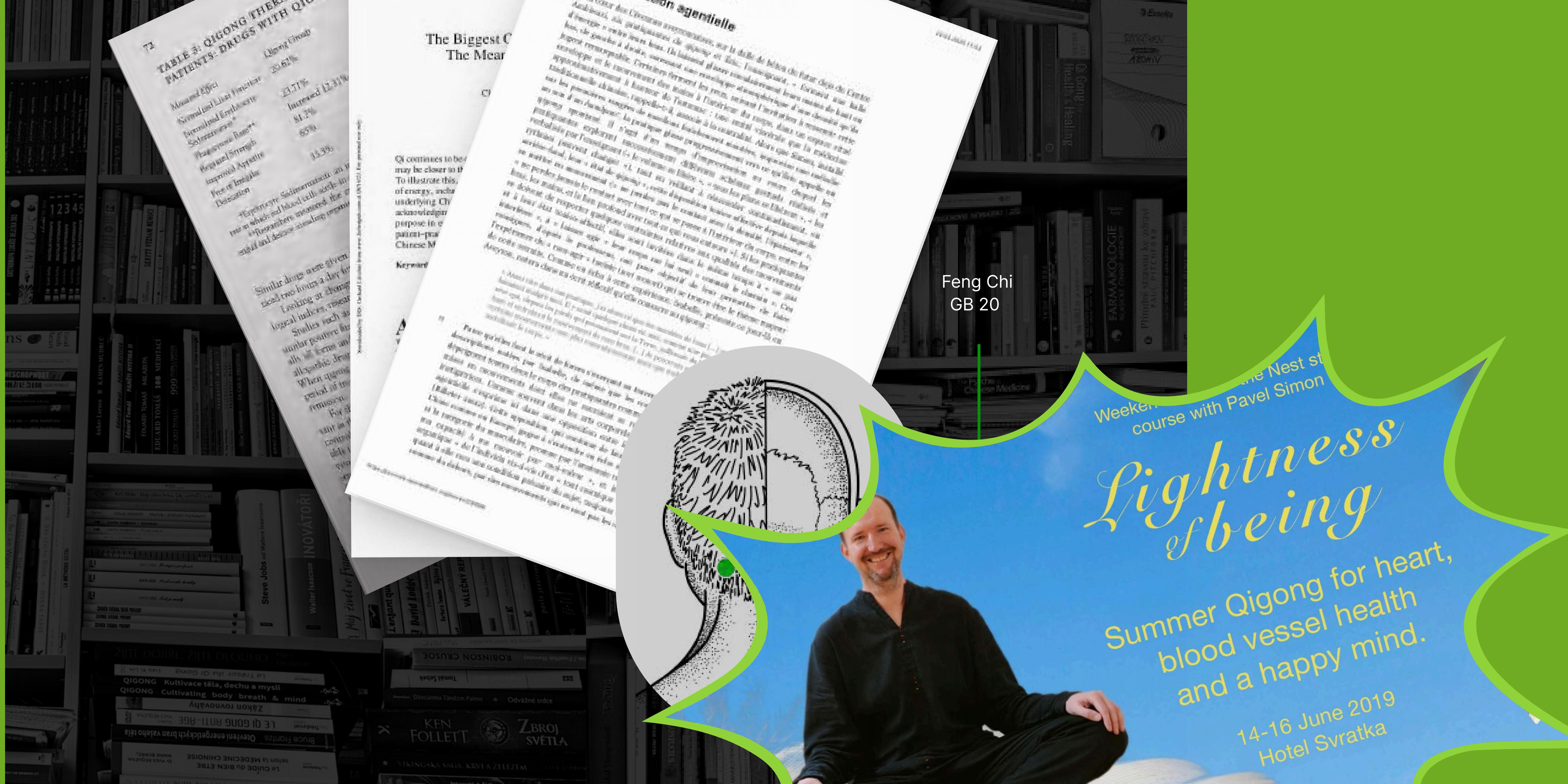
in joga

10 Years

10 D

www.ijerpi.org

TABLE 3: QIGONG THERAPY FOR AD PATIENTS: DRUGS WITH QIGONG	
Drug	Count
Acetaminophen	10625
Aspirin	10625
Codeine	10625
Hydrocodone	10625
Ibuprofen	10625
Motrin	10625
Naproxen	10625
Paracetamol	10625
Sudafed	10625
Tylenol	10625
Vitamin C	10625





Víkendový kurz stylu Orel v hnízdě
s Pavlem Simonem

Lehkost bytí

Letní čchi-kung pro zdraví
srdce, cév a radostnou
mysl

14. - 16. června 2019
Hotel Svatka

orelhvnizde.cz





Oui, c'est exactement
ce que nous voulons.

FACILITÉ *^{DE} BATTAGE*

Papa, tu es le meilleur
graphiste que
je connaisse.

16 - 18 juin 2019
Hotel Svatka

orelvhvizde.cz



周末气功课程 - 尼德鹰
式气功

轻盈

夏季气功有益心脏健康、
血管健康和精神
愉快。

2019 年 6 月 14-16 日
捷克共和国

鹰在巢中



Weekend Eagle in the Nest style
course with Pavel Simon

Lightness of being

Summer Qigong for heart,
blood vessel health
and a happy mind.

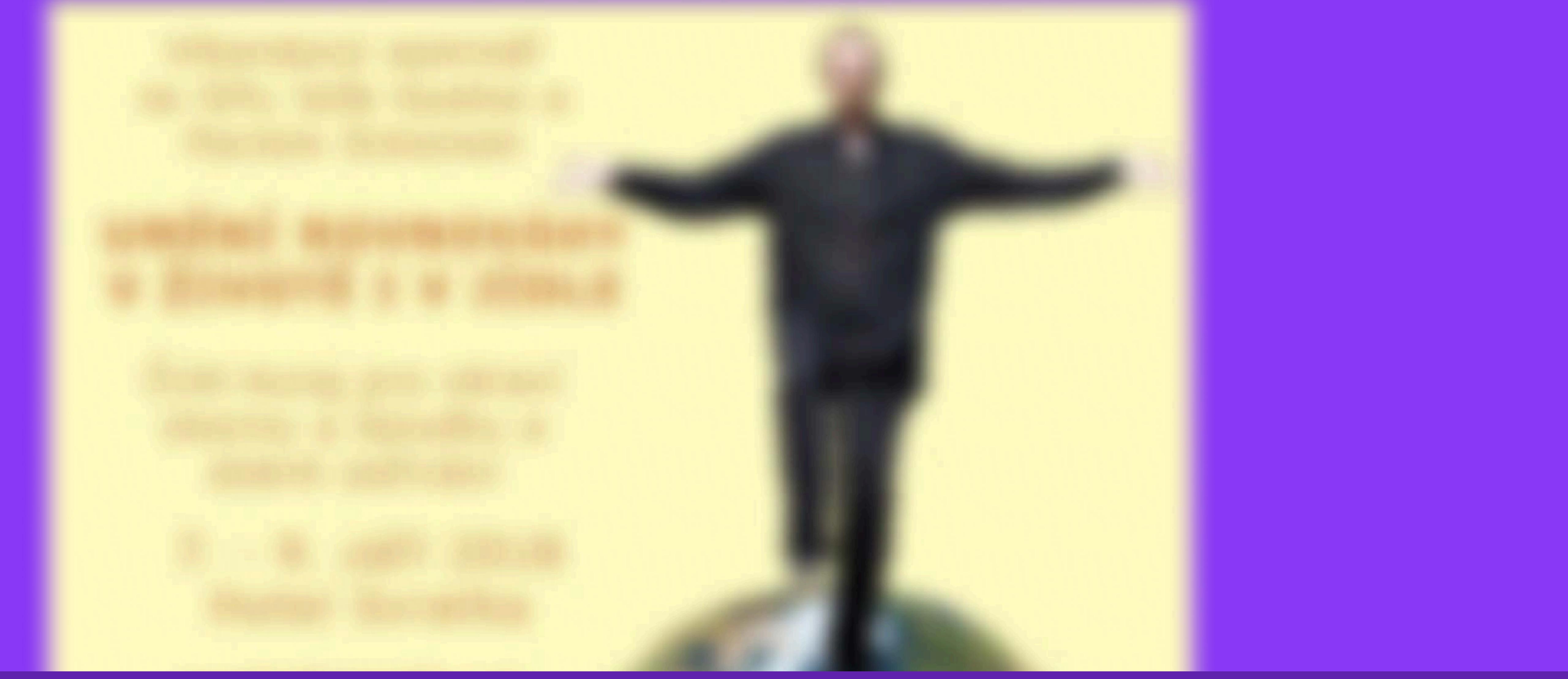
14-16 June 2019
Hotel Svatka

orelvhnizde.cz





some
**WORK RELATIONSHIPS
ARE STABLE
LIKE AN IKEA TABLE**



MY MUM'S EXPERIENCE

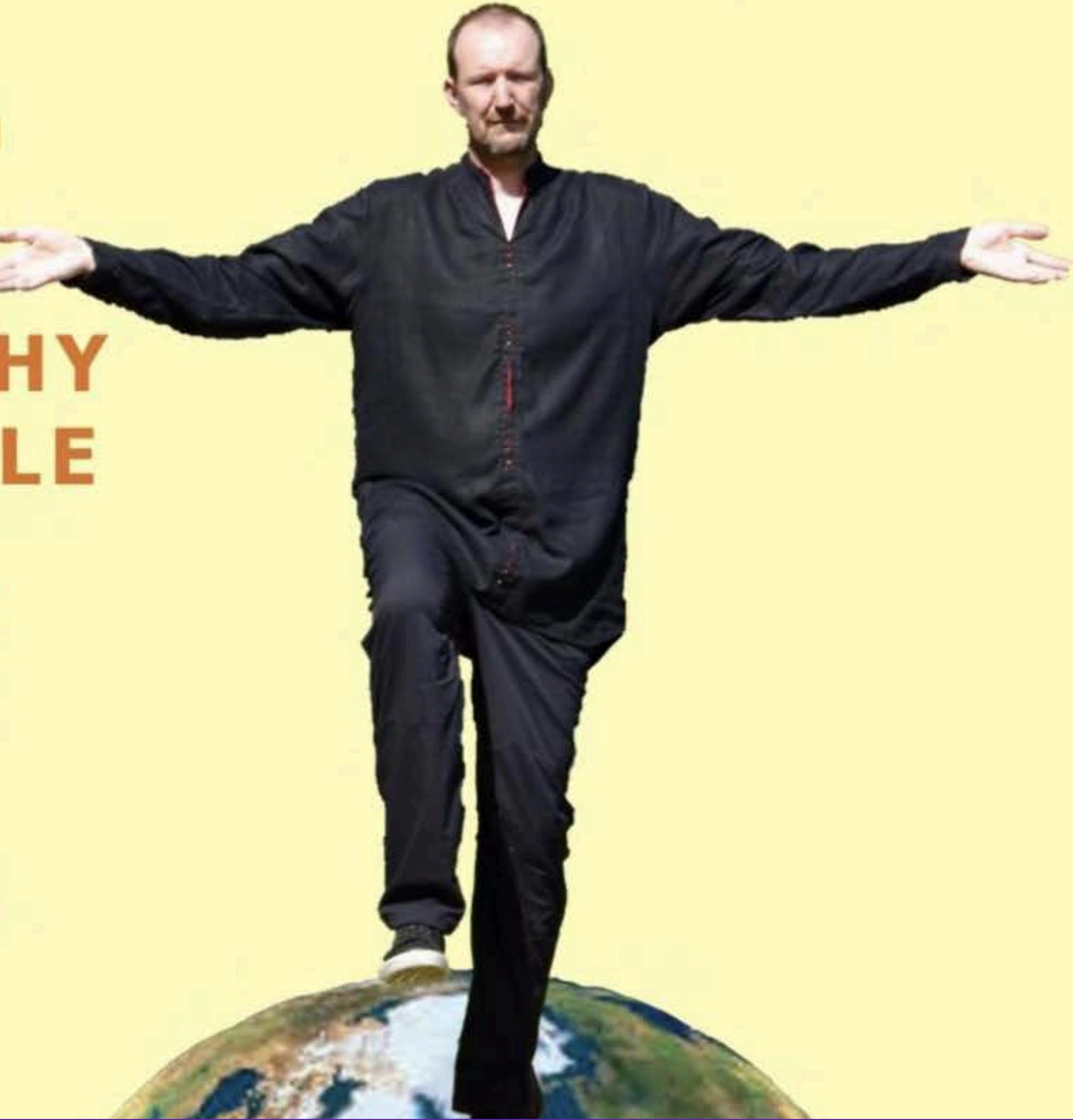
“People are
getting weirder
every year”

Víkendový seminář
se Sifu Ješe Gyatso a
Pavlem Simonem

UMĚNÍ ROVNOVÁHY V ŽIVOTĚ I V JÍDLE

Čchi-kung pro zdraví
sleziny a žaludku a
dobré zažívání

7. - 9. září 2018
Hotel Svatka



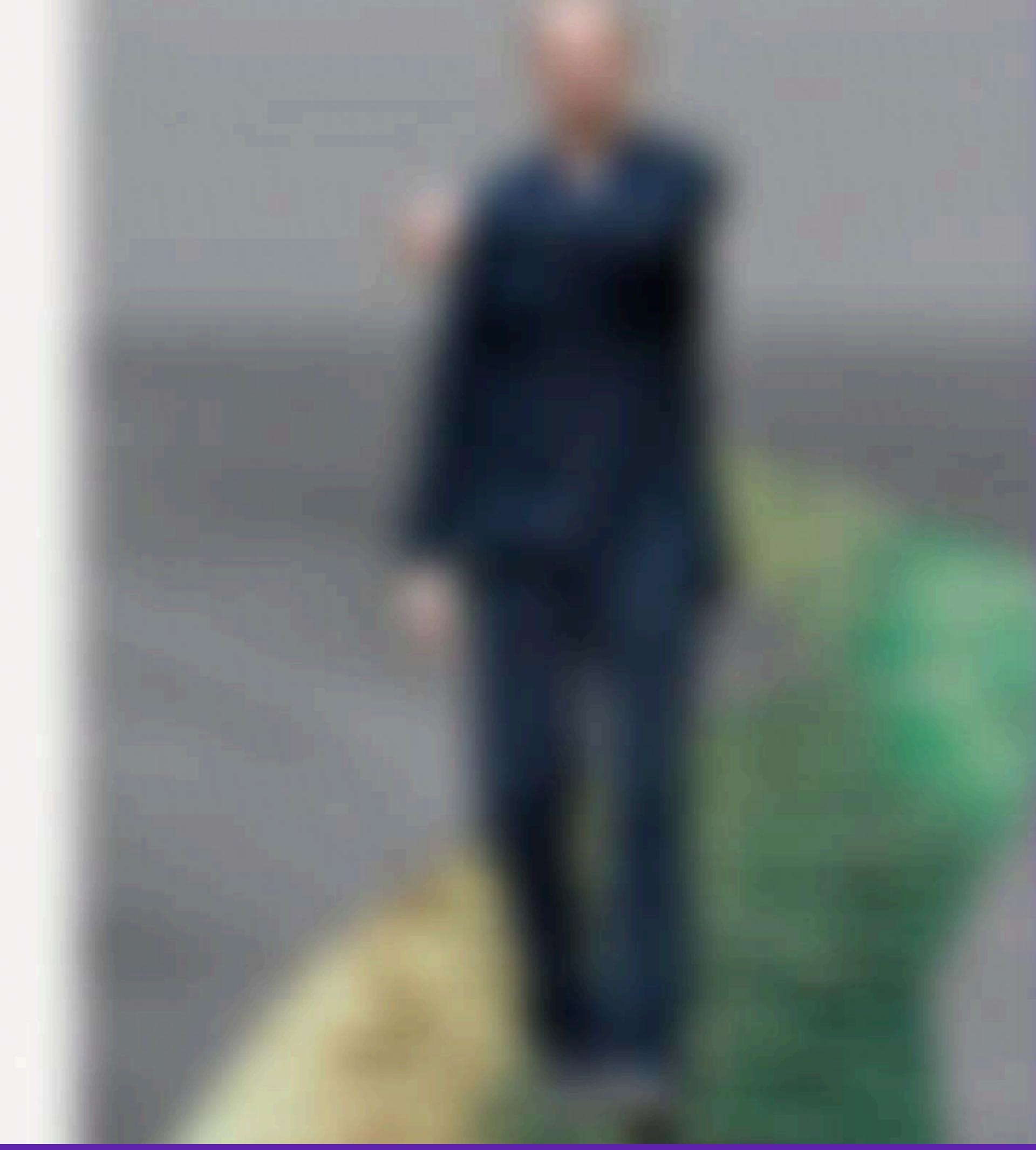
MY MUM'S
EXPERIENCE

"People are
getting weirder
every year"

MY MUM'S EXPERIENCE

"People are getting weirder every year"

"What's with those 'magic' stones & potions?"

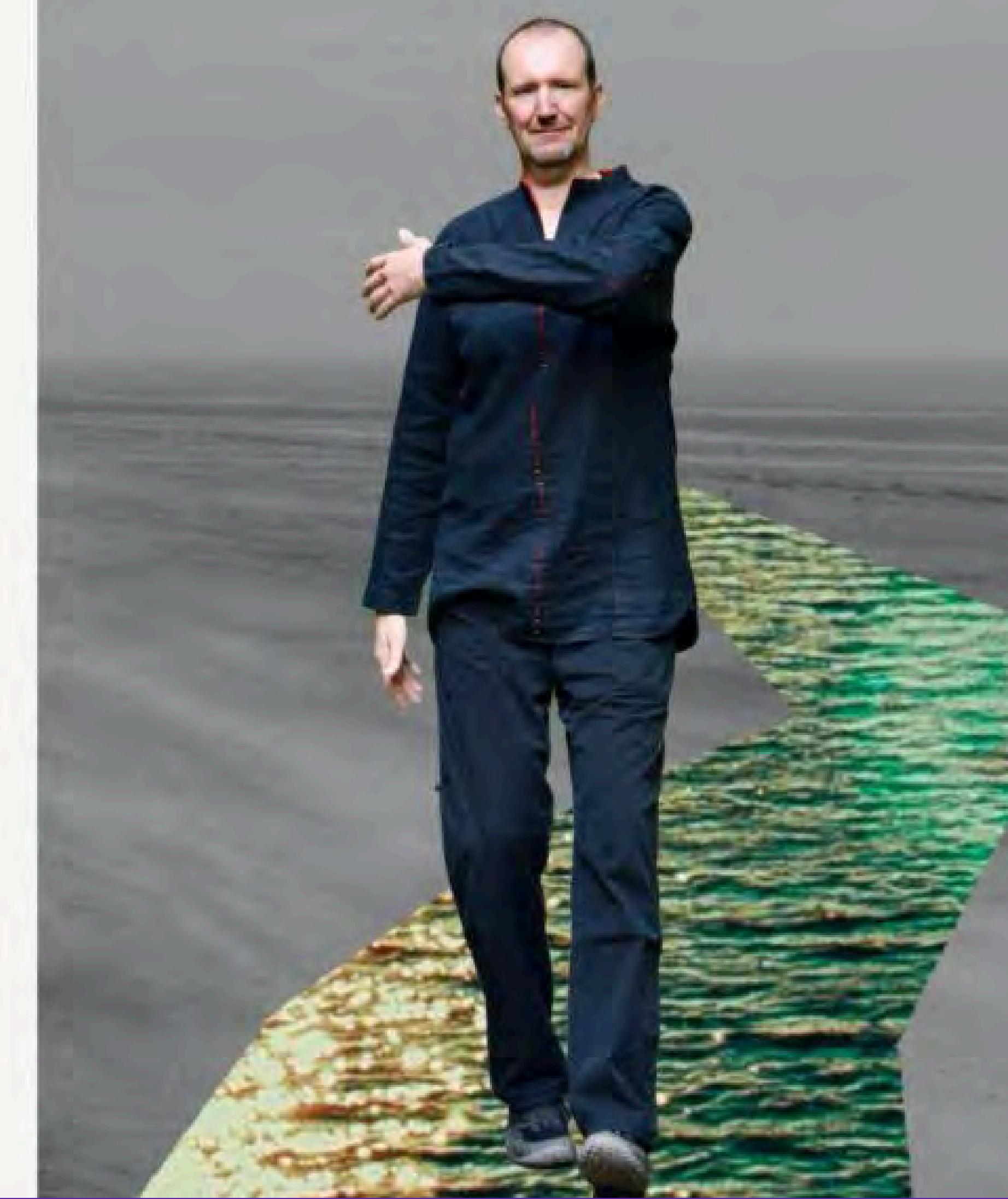


ČCHI-KUNG
OREL V HNÍZDĚ

ŘEKY
čCHI

29. 11. - 1. 12. 2019
Hotel Svatka

orelvhnizde.cz



MY MUM'S
EXPERIENCE

"People are
getting weirder
every year"

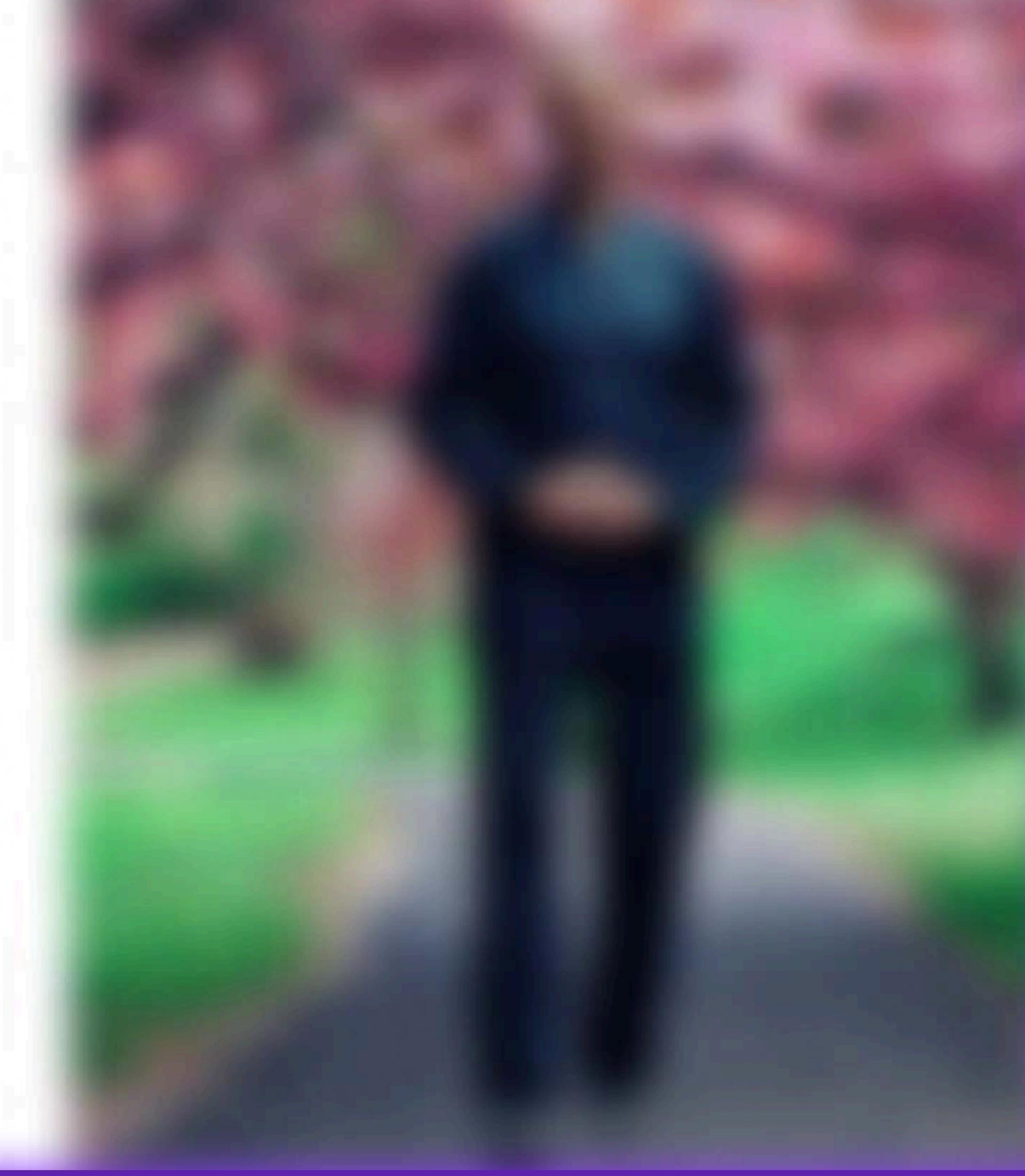
"What's with those
'magic' stones
& potions?"

MY MUM'S EXPERIENCE

"People are getting weirder every year"

"What's with those 'magic' stones & potions?"

"People expected you to do magic, Pavel...?"



ČCHI-KUNG

OREL V HNÍZDĚ

TAOISTICKÁ OČISTA A OMLAZENÍ

21. - 23. února 2020

Hotel Svatka

orelvhnizde.cz

MY MUM'S
EXPERIENCE

"People are
getting weirder
every year"

"What's with those
'magic' stones
& potions?"

"People expected
you to do magic,
Pavel...?"





REKVALIFIKAČNÍ KURZ UČITEL ČCHI-KUNG

Nový rozšířený ročník výcviku 2022 - 2023

V roce 2022 otevříme **čtvrtý běh učitelského výcviku**, který je výsledkem naší pětadvacetileté praxe čchi-kugu, energetických cvičení a meditace, jejich studia a práce se studenty. Nový ročník kurzu jsme **obohatili o nová téma a techniky a rozšířili ho o dalších 30 hodin teoretické a praktické výuky**. Výcvik probíhá od září do června a zahrnuje 9 víkendových seminářů a intenzivní týdenní soustředění. Vybaví vás kompetencemi a znalostmi, které rozvinou vaši osobní praxi, a posunou vás na úroveň, kdy se o ně budete umět podělit se studenty, inspirovat je a vést. Chcete-li se stát učitelem čchi-kungu nebo prohloubit svou praxi a porozumění čchi-kungu, zdravému pohybu a práci s energií, je tento kurz určený právě pro vás. Po úspěšném dokončení kurzu získáte **osvědčení o rekvalifikaci**.

Začínáme v září 2022

MY MUM'S
EXPERIENCE

"People are getting weirder every year"

"What's with those 'magic' stones & potions?"

"People expected you to do magic, Pavel...?"

"You think that's it? Is there anything else I should add?"

iDNEs.cz

Ústavního soudu budí rozpaky

Svým klientům říkám než, jak od určitého věku pracovat s ejakulací a vystřelkem. Soudce Nejvyššího soudu a kandidát na post ústavního soudu Pavel Simon budi kontroverzemi několikrát svými rozhodly a nejnověji také zapojením do skupiny církevní Čchi-kung ve stylu Orel v hnizdě. Simon je tomu protiřídit nemůže, protože je aktivní při oddílu.

Novinky.cz

„Orel v hnizdě.“ Pavlív kandidát na ústavního soudu Simon budi mnoho kontroverzí

LIDOVÉ NOVINY

Ostavním soudcem nebude a říká: Měl jsem si projít svoji internetovou přítomnost

IDNEs Premium

Má Ústavní soud hájit stát, nebo lidi?

PREZIDENT VYBÍRÁ ÚSTAVNÍ SOUDCE

MY MUM'S EXPERIENCE

“People are getting weirder every year”

“What's with those 'magic' stones & potions?”

“People expected you to do magic, Pavel...?”

“You think that's it? Is there anything else I should add?”

“Fuck”

WHO THE F*
IS YOUR
FATHER?

Has anyone seen her mum?



The European Court
of Human Rights

The programme is
accredited by the
Ministry of Education



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE
A TĚLOVÝCHOVY



Helped thousands
of people

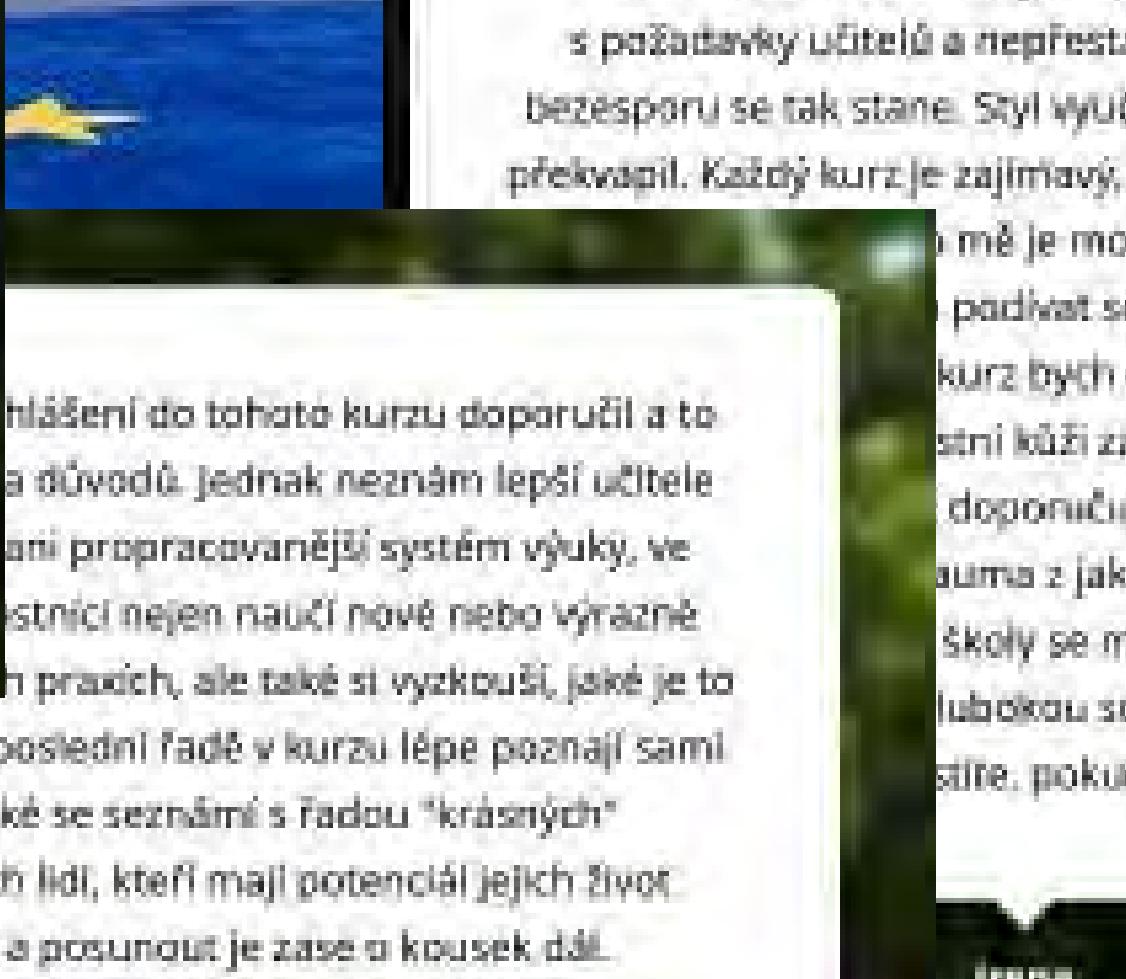
Přihlásit se do kurzu má cenu na 100 procent. Čekejte mix teorie a praxe, který vás posune ve vnímání sebe a světa kolem, dá vám do rukou nástroje k tomu, abyste měli více sily a byli v životě spokojenější. Vše pod vedením vstřícných a srdečných lektorů, kteří vám laskavě a trpělivě stojí po boku a je s nimi veliká legrace!

Martin
absolvent kurzu



Hlášení do tohoto kurzu doporučil a to z důvodů. Jednak neznám lepší učitele ani propracovanější systém výuky, ve výstavci nejen naučí nové nebo výraznější praxich, ale také si vyzkouší, jaké je to učit. No a v neposlední řadě v kurzu lépe poznají sami sebe a také se seznámí s řadou "krásných" inspirativních lidí, kteří mají potenciál jejich život obhájit a posunout je zase o kousek dál.

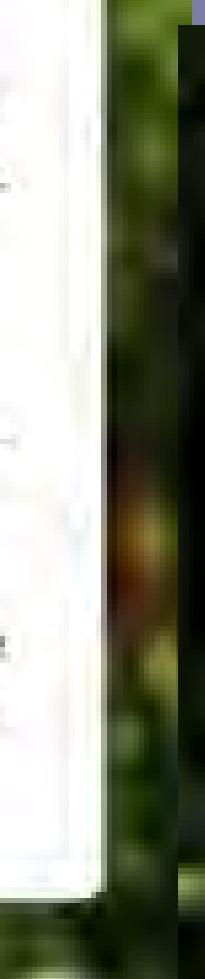
Olda
absolvent kurzu



Očekávala jsem, že mině kurz pomůže stát se kvalitním instruktorem čchi-kungu. Pokud udržím krok s požadavky učitelů a nepřestanu se připravovat, bezesporu se tak stane. Styl vyučování velmi příjemně překvapil. Každý kurz je zajímavý, živý a velice praktický.

Mě je možnost studovat čchi-kung a padat se na něj i z pozice kurzu bych doporučila každému, stni kůži zařít, o čem všem může doporučit kurz každému, kdo má z jakéhokoliv vzdělávání, školy se můžete těšit a i škola se lubokou sondou do vlastního já, sáre, pokud to prostě nezkušte.

Irena
absolventka kurzu



Prátele, odpusťte mi stručnost. Při nastupu do kurzu jsem vlastně neměla žádná očekávání. Byla jsem jen zvědavá a těšila se. A realita byla skvělá. Zajímaví a příjemní spolužaci, lektori srdceři. Škola byla ovšem velmi náročně pro mne a cenu si velmi toho, že jsem to zvládla. Obdivuji Vás, kolik času, příprav a úsilí Vás to po celou dobu muselo stát. Moc děkuji Vám i za Vás, že ste, jad! Jste mi se přenést přes všechny nejstoty, které se v průběhu objevovaly a já tomu, že to zvládnu, postupně uvěřila. Kritizovat nemám co, snad jen, že bych vydržela klidně dva roky v trochu pomalejším tempu. Bylo to rychlé a bylo toho najednoho moc jako učitelé, a hovězí jako lidské bytosti jste všichni skvělí! Vážně nevím, co bych si u terf vymyslela, co by se mělo jako zlepšit????? Kdybych na něco náhodou pohlala, napíšu jo:-) I ty svatinky byly vždy dokonalé:-)

QI+NUMBERS

ČCHÍ-SLA

60 % lidí s chronickými bolestmi zad zaznamenalo významné zlepšení po 10 týdnech cvičení (1)

91 % účastníků studie hlasilo snížení stresu a úzkosti po 8 týdnech pravidelného cvičení (2)

Čchi-kung snižuje hladinu kortizolu – hormonu stresu – průměrně o 20 % už po měsíci cvičení (3)

Čchi-kung snižuje hladinu kortizolu – hormonu stresu – průměrně o 20 % už po měsíci cvičení (3)

U pacientů s hypertenzí vedlo 12 týdnů cvičení čchi-kungu k průměrnému poklesu systolického tlaku o 10 mmHg (4)

Pravidelné cvičení čchi-kungu zlepšuje kognitivní funkce a paměť – u starších dospělých snižuje riziko kognitivního úpadku o 50 % (5)

rebranding
presentation
coming soon



A close-up photograph of a person's hands clasped together in front of their chest. The person is wearing a dark-colored hoodie. The background is blurred, showing what appears to be a yellow and brown patterned surface.

People often say I don't

WHAT IT TOOK TO GET THERE

Závěr

V průběl

Kopírovat

Přeložit

Upravit

avila na

rozsah takového projektu. Abych mohla o věst dobrou grafickou práci, musela jsem zahrnout do celé řady kreativních odvětví. Chvílemi jsem zastávala roli marketingového experta, fotografa, ilustrátora, copywritera, režiséra, scénáristy, fashion poradce, make-up artisty, foto/videoeditora, motion&sound designéra, knižního typografa, UX/UI designéra a grafika. Jedině díky tomu se z projektu, který se zdál neuchopitelný, stala značka, která dnes aspiruje na to stát se nejsilnější značkou na poli čchi-kungu.

Největší výzvou bylo představit oblast působení klienta v úplně novém světle. Hledala jsem cestu, jak se vypořádat s tím, že veřejnost čchi-kung vnímá jako aktivitu pro lidi zaměřené na alternativní životní styl a ezoteriku. Na základě informací z vědeckých pramenů jsem zjistila, že čchi-kung představuje cvičení s měřitelnými zdravotními přínosy. Pomáhá při stresu, zlepšuje spánek, posiluje imunitu, psychické

At times, I've played the role of

marketing expert, photographer, illustrator, copywriter, director, scriptwriter, fashion consultant, make-up artist, photo/video editor, motion & sound designer, book typographer, UX/UI designer and graphic designer.

Only through this project has what once seemed elusive become a brand that aspires to become the strongest brand in its market today.

SAVING PEOPLE

is truly a good reason
to be a graphic designer

Thanks!

helenasimonova7@gmail.com
[linkedin.com/in/helena-simonová](https://www.linkedin.com/in/helena-simonová)

HELENA SIMONOVÁ