

Taijiquan a Qi gong pro začátečníky

Taijiquan - tradiční čínské bojové umění

Qi gong - vědomá práce s vnitřní energií

V dnešní době se Taijiquan (neboli Taiči) a Qi gong využívají hlavně pro jejich zdravotní účinky a to k uvolnění bloků a zatuhlostí ve fyzickém těle a zprůchodňují systém energetických dráhy (meridiánů). Tato umění nejen harmonizují, ale i energetizují tělo a kromě zdraví přinášejí pocit celkového uvolnění, pohody a chuti do života.

Kdy: každé úterý 16.30 – 18.30 hod
začátek 17. září

Kde: v tělocvičně ZŠ v Batňovicích

Cvičení povede: Vladislav Červenka
Příhlášky: tel. 776 720 920

Cena za pololetí 1600 Kč