

N E S M Ě Ň K A TAI – CHI QUAN

6. listopadu 2021

lektor: Milan Strejček

Velešín od 10.00 do 17.00



Tai Chi je staré čínské umění, jehož pohyby jsou měkce a pružně vedeny po obloukových drahách. Hladce a bez přerušení, jako tekoucí voda nebo plující oblaka. Cvičíme sestavu o 108 formách, která upřednostňuje meditační, zdravotní a léčebné aspekty cvičení. Tato meditace v pohybu je vhodná pro všechny, bez omezení věku, kondice a zdravotního stavu.

Z počátku nevyžaduje o nic složitější pohybové dovednosti než běžná chůze. Cvičit mohou i osoby se sníženou pohyblivostí. Cvičení poznenáhlu přináší tělesnou i duševní stabilitu, šetrně zvyšuje rozsah pohybů, uvolňuje, zlepšuje koordinaci, má jemné preventivní, harmonizační a léčebné účinky.

Program: budeme se učit 1. část sestavy, která má 108 forem.

Místo konání: základní škola Velešín mateřské centrum Klubíčko.

S sebou: pohodlný oděv, přezůvky, podložku na cvičení a relaxaci.

Cena: 950,-Kč včetně občerstvení

Při absolvování obou kurzů je cena za dva dny 1 600,- Kč

Kontakt:

Jana Soukupová, Sídlíště 463, Velešín, 382 32.

soukupova.nesmenka@centrum.cz, mob. 605 339 338,