

N E S M Ě Ň K A pořádá:

TAI – CHI QUAN

neděle 16. října 2022

lektor: Milan Strejček

10 – 17 hodin

ZŠ Velešín, Centrum Klubíčko

Tai-chi je staré čínské umění, jehož pohyby jsou měkce a pružně vedeny po obloukových drahách. Hladce a bez přerušování, 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.

Budeme opakovat sestavu, která má celkem 108 forem.

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

Cena 950,- Kč včetně občerstvení a vegetariánského oběda.

Pro přihlášení a více informací zavolejte nebo napište.

Jana Soukupová

www.nesmenka.mysteria.cz

Telefon: +420 605 339 338

E-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

Adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a email. Zálohu 500,- Kč zasílejte poštovní poukázkou na uvedenou adresu. Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám. Těšíme se nashledanou. Nesměňka