

Kurz **Základy Tai-chi**

Tai-chi je komplexní cvičení, kterému se někdy přezdívá jóga v pohybu. Cvičení je velmi prospěšné jak pro seniory, tak mladé lidi.



**Každou neděli v 17 hod.
Obecní sál, Klentnice 170**

Celkem 10 lekcí (1,5 hodiny).

První lekce: 12.3.2023 (zdarma), poté se můžete rozhodnout, zda absolvujete celý kurz.

Počet účastníků kurzu je omezen na 15 osob, rezervujte si tedy prosím místo předem na hrcir.j@seznam.cz.

Cena za celý kurz 2000,-Kč

Lektor: Vítek Jaša,

cvičí Tai-Chi a Qi-gong od roku 1999. Je učitelem matematiky, instruktorem lyžování a snowboardingu.

„Cvičení Tai-chi pro mě znamená převádění Taoistické filozofie do praktického života a přítomného okamžiku.“



Kurz **Základy Tai-chi**

Tai-chi je komplexní cvičení, které je spojením bojového umění, čínské medicíny, qi-gongu, masáží, párových cvičení a meditace. Cvičení se někdy říká jóga v pohybu. Každý, kdo se chce tomuto čínskému umění věnovat, se ocitne na začátku dlouhé nekonečné cesty.

Cvičení zvládnou opravdu všichni. Je velmi prospěšné jak pro seniory, tak mladé lidi. Zlepšuje proudění životní energie "čchi", celkově uvolňuje tělo a psychiku, prohlubuje dech, zlepšuje paměť, napravuje držení těla a propojuje mysl s tělem. Čínští mistři vymysleli cvičení, které prochází všemi sedmi těly. Navíc vám stačí jen pohodlné oblečení a malý pláček v obýváku, abyste mohli trénovat.

Učení se Tai-chi je cesta, jejíž kroky na sebe musí navazovat a proto jej nabízíme pouze jako KURZ a nelze zakoupit jednotlivé lekce.

Peníze vybrané nad rámec nákladů kurzu budou věnovány na provoz školy Živé učení Pálava.

„Dvou věcí se střež poutníku: zbytečných přání a přehnaného umrtvování těla.“ (Buddha)

Kontakt:

E-mail: hrncir.j@seznam.cz

Tel: 603 270 707

