



Cvičení pro zdraví těla i mysli

Taoistické tai chi™ vnitřní umění pro zdraví

Zveme Vás na ukázkovou hodinu nové skupiny
pro začátečníky **Dačice 2019**

Jedná se o staré čínské cvičení, které slouží ke kultivaci těla a mysli, ke zlepšení zdraví a prodloužení života. Je výborným pomocníkem v boji se stresem a únavou, pomáhá při léčbě mnoha nemocí, zmírňuje napětí a uvolňuje tělo.

Cvičení je vhodné pro každého, včetně seniorů a zdravotně handicapovaných.

**Ukázková hodina:
v neděli 6.10. 2019
od 17.00 hodin
v SOU zemědělské a služeb
Dačice, nám. Republiky 86**

Nestihli jste ukázkovou hodinu? Cvičení bude vždy
v **neděli** na stejném místě od 17 do 19.00 hodin.
Přijďte a domluvte se s instruktorem, jak postupovat.

Cvičení vede akreditovaný instruktor.
Vaše první navštívená hodina je ukázková a je tedy zdarma.
S sebou si přineste pohodlné oblečení a obuv.



info@taoist.cz www.taoist.cz