



Cvičení pro zdraví těla i mysli

Taoistické Tai Chi™

vnitřní umění pro zdraví



- Pomáhá uchovat správné držení těla
- Pomáhá předcházet degeneraci páteře
- Pomáhá regulovat imunitní systém
- Rozvíjí pružnost a ohebnost celého těla
- Pomocník pro zvládnání stresu
- Rozvíjí rovnováhu a stabilitu
- Vyhovuje lidem každého věku vč. seniorů

VYZKOUŠEJTE ZDARMA

od 1.2. do 28.2. 2019

každé úterý od 20:00 do 21:30

Sokolovna NYMBURK

S sebou si přineste pohodlné oblečení a obuv.

Cvičení povede akreditovaný instruktor.

V případě zájmu bude následovat kurz pro začátečníky

www.taoist.cz

Sdružení taoistického Tai Chi v ČR z.s.

Haštalská 11/790, Praha 1, 110 00

tel. 733 784 983