



Cvičení pro zdraví těla i mysli

Taoistické tai chi™ vnitřní umění pro zdraví

Zveme Vás na ukázkovou hodinu nové skupiny
pro začátečníky **Rosice 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:
ve středu 25. 9. 2019
od 18.00 hodin
v Sokolovně Rosice, Tyršova 316**

Nestihli jste ukázkovou hodinu? Cvičení bude vždy ve **středu** na stejném místě od 18 do 19,30 hodin. Přejďte 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