



Cvičení pro zdraví těla i mysli

Taoistické tai chiTM

vnitřní umění pro zdraví

Zveme Vás na ukázkové hodiny nových skupin
pro začátečníky jaro 2019

Staré čínské cvičení vhodné pro každého, včetně seniorů
a zdravotně postižených.

Slouží ke kultivaci těla a mysli, ke zlepšení zdraví
a prodloužení života. Je výborným pomocníkem v boji se
stresem, únavou a pomáhá při léčbě mnoha nemocí,
zmírňuje napětí a uvolňuje tělo.

**Bolí Vás záda či klouby?
Máte pocit studených končetin?
Jste tu na správném místě!**

- | | | | |
|----|--------|------------------------------------|--|
| Po | 25. 2. | 16 ³⁰ —18 ⁰⁰ | Centrum STTC, Gorkého 45 |
| Po | 25. 2. | 18 ⁰⁰ —19 ³⁰ | Tělocvična, Bzenecká 23,
Brno-Vinohrady |
| St | 27. 2. | 16 ⁰⁰ —17 ³⁰ | Centrum STTC, Gorkého 45 |
| Čt | 28. 2. | 10 ⁰⁰ —11 ³⁰ | Centrum STTC, Gorkého 45 |
| Pá | 1. 3. | 10 ⁰⁰ —11 ³⁰ | Centrum STTC, Gorkého 45 |

Nestihli jste ukázkovou hodinu? Cvičení bude vždy na stejném
místě ve stejný čas, přijďte a domluvte se s instruktorem jak
postupovat.

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



info@taoist.cz

www.taoist.cz