



VÁS ZVE NA UKÁZKOVOU HODINU  
A CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY

# Taoistické tai chi <sup>TM</sup> vnitřní umění pro zdraví

- rozvíjí a zachovává pružnost a ohebnost celého těla
- zmírňuje napětí a pomáhá uvolnění celého těla
- výborný pomocník pro zvládání stresu a únavy
- pomáhá obnovit a udržet přirozené zdraví
- vyhovuje lidem každého věku včetně seniorů



**Ukázka včetně první zkušební hodiny  
se koná ve čtvrtek 7.3.2019  
v 18.30 – 20.00 hod.  
Základní škola Václava Havla,  
Na Valech 45, Poděbrady.**

(vchod z ulice Dr.Horákové)

[www.taoist.cz](http://www.taoist.cz), Dita Lonská 603537839