



Cvičení pro zdraví těla i mysli

# Taoistické tai chi™

## vnitřní umění pro zdraví

Zveme Vás na ukázkovou hodinu  
nové skupiny pro začátečníky **Rosice 2018**

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 či zdravotně postižených.

**Ukázková hodina:**  
**ve středu 26. 9. 2018**  
**od 18.00 hodin**  
**v Sokolovně Rosice, Tyršova 316**

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

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



[info@taoist.cz](mailto:info@taoist.cz) [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)