



**Cvičení pro zdraví těla i mysli**

# Taoistické Tai Chi™

## vnitřní umění pro zdraví

Zveme Vás na ukázkovou hodinu nové skupiny  
pro začátečníky **Plzeň 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:**  
**v úterý 1.10.2019 od 17:30**  
**Círk. gymnázium,**  
**Mikulášské nám. 15, Plzeň**

Nestihli jste ukázkovou hodinu? Nevadí, přijďte ve stejný čas na stejné místo a domluvte se s instruktorem, jak postupovat.

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

Studenti ZČU mohou získat 2 kredity za tělocvik KTS/K

Sdružení taoistického Tai Chi v ČR z.s.  
Haštalská 11/790, Praha 1, 110 00  
tel. 224 819 619

**info@taoist.cz** **www.taoist.cz**

