



VÁS ZVE NA UKÁZKOVOU HODINU
A CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY

Taoistické tai chi TM 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 v pondělí 1. 10. 2018
17.00-18.30 hod.**

**Základní škola Václava Havla,
Na Valech 45, Poděbrady.**

(vchod z ulice od paneláků, možnost parkování)

www.taoist.cz, Dita Lonská 603537839