



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
- 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 2.3.2020**

**v 17.00 – 18.30 hod.**

**Základní škola Václava Havla,**

**Na Valech 45, Poděbrady.**

(vchod z ulice Dr.Horákové)

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