

Jarní seminář Tai Chi Chuan

pátek 18. května – neděle 20. května 2018

Tai chi klub Zlatý drak



Konferenční centrum Malenovice , Malenovice č. 146

CENA: 2 100 Kč zahrnuje cvičení, plnou penzi (pátek večere – neděle snídaně)

ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY DO 8. 5. 2018. Omezený počet míst s ubytováním a stravou. Místo máte rezervované po uhrazení zálohy 1000 Kč do 27.4. 2018 nebo po uhrazení celkové ceny semináře do 8.5.2018. Platby jsou nevratné! Můžete převést na jinou osobu. Přihláška ke stažení na www.taichi-ostava.cz nebo u trenéra. Cena semináře bez ubytování a stravy 700 Kč.

ZAČÁTEK CVIČENÍ V PÁTEK 16.45 HOD.

Středisko je umístěno v malebném prostředí Moravskoslezských Beskyd. Nejbližší zastávka autobusu-Malenovice, parkoviště. Z Ostravy cesta autem trvá cca 40 min.

Seminář je vhodný pro všechny zájemce o zdravotní a dechové cvičení bez omezení věkové hranice.

Cvičení Qi Gong – cvičení starých mistrů pro sílu a dlouhověkost

Cvičení Tai chi Chuan – výuka základů klášterního stylu rodiny Yang a meditace v pohybu.

Na semináři se naučíte způsob práce s vlastní energií Qi. Všeobecnost Tai chi je založená na jedinečné kombinaci dechových a pohybových technik a na koordinaci mysli a těla. Tai chi je dnes celosvětově nejoblíbenější zdravotní cvičení.

