

- Rádi byste si vyzkoušeli cvičení tai či, ale neměli jste dosud příležitost?
- Bolí Vás záda nebo se cítíte bez energie?
- Domníváte se, že tento druh cvičení není pro starší?
- Chcete se dozvědět více o zdravotním cvičení tai či?

právě pro Vás je určena ukázka

cvičení TAI ČI



s možností si tento pohyb přímo na sobě vyzkoušet!

- KDY?** v sobotu **10. května od 15 do 17 hodin**
(v rámci zahájení lázeňské sezóny v Mariánských Lázních)
- KDE?** u Heidlerova obelisku v Sadech Václava Skalníka
- KDO?** cvičením Vás provede rehabilitační trenérka **Gabriela Hrdinová**
se skupinkou taičistů z Velké Hleďsebe a okolí

CO LZE OČEKÁVAT?

ukázky cvičení tai či: qi kung, sestavy stylu Yang, sestava s vějířem...

Přijďte se odreagovat a vyzkoušet si ozdravené účinky tai či !