



CURS DE TAI CHI - ÎNCEPĂTORI

Tai Chi reprezintă un set de exerciții tradiționale chinezești pentru sănătate, o formă de meditație în mișcare. Mișcările lente sunt acompaniate de un mod relaxant de a respira, iar practicarea consecventă aduce beneficii precum sănătatea fizică, o minte liniștită, cultivând, în egală măsură, corpul și spiritul.

Beneficiile practicării Tai Chi:

- dezvoltă armonia fizică și psihică
- stimulează imunitatea și energia organismului
- menține sănătatea și vitalitatea
- relaxează trupul și mintea, prin intermediul unor exerciții fizice lente
- recomandat și accesibil tuturor persoanelor, indiferent de vârstă și stare de sănătate

Cursul se adresează tuturor persoanelor interesate să își mențină sau să redobândească starea de sănătate, vitalitatea, echilibrul interior. Ținând cont de faptul că, în aceste vremuri, stresul afectează tot mai mult sănătatea fizică și psihică a oamenilor, acest curs prezintă un set de exerciții practice și noțiuni teoretice, menite să optimizeze starea generală a ființei, în plan fizic, emoțional și spiritual.

STRUCTURA CURSULUI:

1. Noțiuni teoretice introductive
2. Tai Chi - forma celor 18 mișcări de bază
3. Tai Chi - forma celor 5 elemente
4. Exerciții de Qi Gong
5. Tehnici de respirație

Data începerii - 16 mai 2011

Durata : 10 ședințe (total 20 de ore)

Program curs: în fiecare luni și vineri, orele 18 - 20

Locatie: CENTRUL MEDICAL HYGEEA, Str. Hatman Șendrea, nr. 2, Baza 1, et. 1

Detalii și înscrieri: telefon 0742024121, e-mail info@hygeea.com

**Locurile sunt limitate! Vă rugăm să confirmați participarea până cel târziu sâmbătă,
14 mai.**