

Tai Chi dla czeladzkich seniorów

02 września 2020

kategoria:

Aktualności



Tai Chi

Tai Chi to starochińska sztuka relaksu, medytacji i walki praktykowana współcześnie przez miliony osób na całym świecie. Równoważy ciało, oddech, energię i umysł, ma nieocenione walory zdrowotne i wzmacniające organizm, zauważalne zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i psychicznej. Jest kluczem do uzyskania wewnętrznego spokoju oraz źródłem siły w trudnych sytuacjach życiowych i zawodowych.

Zajęcia organizowane będą w piątki :

- w Kopalni Kultury w Czeladzi, ul. Trznadla 1, w godzinach od 10:00 do 11:00, w dniach: 04.09.2020 r., 18.09.2020 r., 02.10.2020 r., 23.10.2020 r., 06.11.2020 r., 20.11.2020 r., 04.12.2020 r.
- w MOSiR w Czeladzi ul. Sportowa 2, w godzinach od 10:00 do 11:00, w dniach: 11.09.2020 r., 25.09.2020 r., 09.10.2020 r., 30.10.2020 r., 13.11.2020 r., 27.11.2020 r., 11.12.2020 r.

Zajęcia poprowadzi Adam Wypart – główny instruktor w Akademii Dao, dla którego Tai Chi to życiowa pasja.

Zapraszamy! Czekamy na WAS!!!

Ważne !!!

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć jest zobowiązany zdezynfekować ręce po wejściu do obiektu oraz nosić maseczkę lub przyłbicę do momentu rozpoczęcia zajęć i po ich zakończeniu.