



Cvičení pro zdraví těla i mysli

# Taoistické tai chi™ vnitřní umění pro zdraví

Zveme Vás na ukázkové hodiny nové skupiny  
pro začátečníky **Rosice 2016**

Staré čínské cvičení vhodné pro každého, včetně seniorů  
a zdravotně postižených.

Slouží ke kultivaci těla a mysli, ke zlepšení zdraví a  
prodloužení života. Je výborným pomocníkem v boji se  
stresem, únavou a pomáhá při léčbě mnoha nemocí,  
zmírňuje napětí a uvolňuje tělo.

**Ukázková hodina:**  
**ve středu 5. 10. 2016**  
**od 18.00 hod.**  
**v Sokolovně Rosice, Tyršova 316**

Nestihli jste ukázkovou hodinu? Cvičení bude vždy  
ve **středu**, na stejném místě ve stejný čas, přijďte  
a domluvte se s instruktorem, jak postupovat.

Cvičení povede akreditovaný instruktor.

Vaše první navštívená hodina je ukázková a je  
tedy zdarma.

S sebou si přineste pohodlné oblečení a obuv.



[info@taoist.cz](mailto:info@taoist.cz) [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)