

# Tai Chi i Lok Hup z Zieloną Łodzią

kategoria:

**Zdrowie**

**Lato w mieście**

**Dla seniorów**

**Warsztaty i szkolenia**

**Zielona Łódź**

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

**Park Źródlika I**

18.08.2019

godz. 15:00 - 16:30

**Zapraszamy na bezpłatne zajęcia tai chi w Parku Źródlika I. Zajęcia odbywają się zawsze przed Koncertami w Altanie.**



Akademia Tai Chi i Lok Hup jest stowarzyszeniem propagującym tai chi w stylu yang, którego ruchy zmodyfikowane zostały przez chińskiego mistrza Moy Lin Shin. Te chińskie ćwiczenia, mające również charakter sztuk walki, a także medytacji w ruchu pomyślane są tak aby przynieść ćwiczący maksimum korzyści zdrowotnych.

Styl ćwiczony w Akademii Tai Chi i Lok Hup dostępny jest dla wszystkich bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Ćwicząc tai chi uczymy się technik pracy z ciałem, umysłem i duchem prowadzących do wewnętrznej harmonii, równowagi, do zdrowia i dobrego samopoczucia. Ćwiczenia są tak pomyślane by opóźnić procesy starzenia i jak najdłużej utrzymać młodość. Instruktorzy ATCiLH nie pobierają wynagrodzenia za prowadzone zajęcia.

Ćwiczenie tai chi w parkach, na łonie natury jest dodatkową przyjemnością, dającą poczucie równowagi nie tylko wewnętrznej ale również harmonii i jedności z otaczającą nas przyrodą.

ZAPRASZAMY.