

# Tai chi w Parku Źródlika I

kategoria:

**Zielona Łódź**

**Warsztaty i szkolenia**

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

## Park Źródlika I

23.05.2022

godz. 11:00 - 13:00

**Zapraszamy na bezpłatne zajęcia tai chi w Parku Źródlika I. Zajęcia odbywają się w ramach senioraliów, w dniach 23, 25, 27, 30 maja i 1 i 3 czerwca w godzinach 11.00-13.00, a następnie w każdą niedzielę od 3 lipca do 25 września w godzinach 15.00-17.00. W okresie lipiec-sierpień zajęcia odbywają się zawsze przed Koncertami w Altanie.**



Tai Chi to chińska sztuka ćwiczeń, której historia liczy ponad tysiąc lat.

Ćwiczona może być jako gimnastyka dla zdrowia, jako medytacja w ruchu, również jako sztuka walki, chociaż wolne, zrelaksowane ruchy stwarzają bardziej wrażenie tańca niż walki.

Tai Chi wspomaga rozwój całej osobowości, rozwija ciało i umysł a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia, ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne.

Redukuje stres, dotlenia organizm, poprawia kondycję, rozwija równowagę i koncentrację.

Są to ćwiczenia przeznaczone dla ludzi w każdym wieku.

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.

Zajęcia są bezpłatne, nie są wymagane wcześniejsze zapisy.

