



CURS DE TAI CHI / QIGONG - ÎNCEPĂTORI

Tai Chi / Qigong reprezintă un set de exerciții tradiționale chinezești pentru sănătate, o formă de meditație în mișcare, ce oferă o cale de armonizare între toate nivelurile ființei umane (fizic, psihic și spiritual).

Mișcărilor lente sunt acompaniate de un mod relaxant de a respira, fiind recomandate și accesibile tuturor persoanelor, indiferent de vârstă și stare de sănătate.

Practicarea consecventă a acestor exerciții aduce **beneficii** precum:

- dezvoltarea armoniei fizice și psihice
- stimularea imunității și energiei organismului
- prevenirea apariției bolilor, întărirea sănătății și vitalității
- relaxarea trupului și minții, prin intermediul unor exerciții fizice lente
- armonizarea omului cu mediul înconjurător

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 - principiile de bază în Tai Chi / Qigong
2. Tai Chi / Qigong - forma celor 18 mișcări de bază
3. Tehnici de respirație

Data începerii - miercuri, 30 mai 2012, ora 18

Durata : 10 ședințe (total 20 de ore)

Program curs: 2 întâlniri/săptămână (în fiecare miercuri orele 18 - 20 și sâmbătă orele 10-12)

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
luni, 28 mai 2012.**