**Taijiquan**

**a Qi gong**

**pro začátečníky**

Taijiquan (Tajči)- tradiční čínské bojové umění.

Qi gong (Čikung)- vědomá práce s vnitřní energií.

* zdravotní účinky
* **uvolnění bloků a zatuhlostí fyzického těla**
* pomáhají zprůchodnit systém energetický drah
* harmonizují i energetizují tělo
* **kromě zdraví přinášejí pocit celkového uvolnění, pohody a chuti do života.**

**ZAČÍNÁME 12. září**

každé pondělí od 17.00 – 19.00 hod.

**Kde: ZŠ Dolní Olešnice 41, okr. Trutnov**

Cena 2 hodinové lekce 100,- Kč

Pololetní kursovné 1600,- Kč

**Lektor : Vladislav Červenka 776 720 920**

☺TĚŠÍME SE NA VÁS ☺