

# ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ

## Τάι-Τσι

### Σωματική άσκηση και εσωτερική γαλήνη

Το Τάι-Τσι είναι η πιο διαδεδομένη στη δύση αρχαία εναλλακτική μέθοδος. Εξισορροπεί το Σώμα, την **Ενέργεια (Τσι)** και το *Νου*, προσφέροντας ψυχική γαλήνη, σωματική ευεξία, ενίσχυση ανοσοποιητικού, αυτοπεποίθηση και μια άσκηση βοηθό για όλη μας τη ζωή, που εξελίσσεται συνεχώς μαζί μας. Οι ασκήσεις δεν έχουν αντενδείξεις, δεν παίζει ρόλο η ηλικία σας ή αν έχετε ξαναγυμναστεί.

Διδάσκονται: ασκήσεις αναπνοών, Τσι-Κονγκ (ασκήσεις αφύπνισης του Τσι), ασκήσεις σε ζευγάρια και η *Μικρή Φόρμα* (σύστημα Γιάνγκ). Σε προχωρημένα τμήματα διδάσκει η *Μεγάλη* και η *Μεσαία Φόρμα*, το *Σπαθί* του Τάι-Τσι, *Μπο* κ.λπ.

*Ελεύθερη είσοδος σε συναντήσεις γνωριμίας.*

Έναρξη: **Τρίτη 5 Νοεμβρίου στις 7.30 μ.μ.**  
και κάθε Τρίτη στις 7.30 μ.μ.

Τα μαθήματα Τάι-Τσι γίνονται μόνο δια ζώσης

*Ενημερώστε εγκαίρως για την παρουσία σας.*

Γνωστοποιήστε το σε φίλους, συγγενείς, συνεργάτες που μπορεί να ενδιαφέρονται.