

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 διδάσκεται η Μεγάλη και η Μεσαία Φόρμα, το Σπαθί του Τάι-Τσι, Μπο κ.λπ.

Ελεύθερη είσοδος σε συναντήσεις γνωριμίας.

Κάθε Πέμπτη στις 6.00 μ.μ.