



**Magiczny
Kraków**

Wakacyjne Tao Yin - zdrowotna gimnastyka chińska na trawie

2024-07-23

Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki i Fundacja Alchemia zapraszają

Zabiegany tryb życia w obecnych czasach nie służy nikomu - każdy potrzebuje czasu na relaks i chwilę na uspokojenie swoich rozbieganych myśli. Doskonałym sposobem na to jest Tao Yin, czyli tradycyjna zdrowotna gimnastyka chińska idealnie nadająca się dla każdego, kto chce pracować nad poprawą swojego zdrowia, samopoczucia i koncentracji bez względu na wiek czy poziom sprawności.

Na naszych zajęciach doświadczcie Państwo tego, jak dzięki odpowiedniemu ruchowi i oddechowi poprawicie przepływ energii, uwalniając swoje ciało i umysł od nagromadzonego stresu, napięcia oraz zalegających toksyn - dzięki temu odzyskacie Państwo jasność umysłu, a także poprawicie swoją odporność i jakość życia zdobywając naturalną równowagę.

Prosimy o zabranie ze sobą: matę, wodę i wygodny strój sportowy.

Prowadząca: Anna Sermet tel. 572-529-914

Kiedy? 27 lipca, sobota godz. 10.00

Gdzie? Plener Dworku Białoprądnickiego

Wstęp wolny (nie obowiązują zapisy)