



טאי צ'י

"חזק כהר זורם כנהר"

אמנות לחימה, תנועה מודעת עם עקרונות של שחרור
ויציבה נכונה.
קצב החיים, המטלות הרבות, הראש שעובד שעות נוספות
יוצרים עומס.

בעזרת טאי-צ'י נעצור, נתבונן נרפה ונרפא
אפילו נצחק
אי של שפיות

בכל יום ה' בין השעות 12.00-13.00 יתקיים חוג טאי צ'י במכון
הכושר באקדמית עמק יזרעאל.
מדריך אייל סלומן- מומחה לרפואה סינית ומדריך מוסמך לטאי צ'
המפגש הראשון ב-5.12
השתתפות חינם, יש להסדיר את הביטוח בחדר הכושר

• מומלץ ללבוש בגדים נוחים

