

Тайцзи цюань Цигун



Чернігів, Україна

Приглашаем Вас совершенствоваться и оздоравливаться посредством китайской системы Ушу Тайцзи-цюань.

Дыхательная и суставная гимнастика;
пластика и тонкая координация движений;
высокая чувствительность и подвижность;
энергетичность и естественность;
гармония Духа, души и тела.

«Тайцзи-цюань» является внутренней школой боевого искусства Ушу, известного на Западе как «Кунг-фу».

Это древнее искусство укрепления организма и духовного развития, которое зародилось в Китае и сейчас распространяется во всем мире.

«Тайцзи-цюань» - система, в которой воспроизводится природный принцип расслабления, мягкости и гармонии.

«Цигун» - это искусство развития энергии в организме человека для укрепления здоровья, увеличения внутренней силы, тренировки сознания и духовного совершенствования.

Сочетание гимнастики «Тайцзи-цюань» и «Цигун» значительно улучшают состояние организма, снимают умственную усталость.

Систематические тренировки стимулируют внутреннюю энергию, вырабатывают навыки расслабления, улучшают кровообращение, способствуют обмену веществ, снижают усталость, снимают болевые ощущения, уменьшают чрезмерное содержание жира в крови, укрепляют мышцы и сухожилия, регулируют физико-химическое состояние суставов и костей, благотворно влияют на работу внутренних органов и мозга, вырабатывают умение достигать покоя и внутренней тишины, что является одним из условий сохранения здоровья и развития личности.

Этот метод развития открывает глубокую сущность человека и восстанавливает духовную структуру личности.

Приглашаются мужчины и женщины.

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница с 8-00 и 19-30.

AvizInfo.com.ua

1/2

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: --

Анатолий Петрович

068 061 23 61