

Tens un **cansament** que no et pots treure de sobre?
No pots **moure el coll**? Et fan mal les **articulacions**?
Tens l'esquena **contracturada**? Et fan **mal els ronyons**?



Vols **evadir-te** de les presses del dia a dia i sentir-te bé?
Vols fer un **exercici suau** i **reposat** en una
atmosfera relaxada i tranquil·la?
Vols aprendre a fer **massatges terapèutics**?
Vols passar una bona estona, **cuidar-te** i
fer esport sense cansar-te?

DONCS VINE A FER TAI-CHI!

Una **tècnica mil·lenària**
per restablir el flux energètic del cos,
conservar la salut,
trobar **l'equilibri i l'harmonia**,
ajudar-lo en determinats **processos de curació**.

A més de Tai-chi, fem **Chikung**, un sistema de gimnàstica terapèutica xinesa que permet enfortir el cos per suportar millor les tasques i les càrregues diàries que pateixen el nostre cos i la nostra ment.

El Chikung és un conjunt de moviments que coordinen el cos, la ment i la respiració: amb una sèrie d'estiraments suaus i exercicis de respiració ajudem el nostre cos a alleujar les molèsties i els dolors provocats pels vicis posturals, l'estrès, les malalties cròniques o els canvis de temps.



Cada dijous
de 19,30 a 20,45 h

El curs ja compleix
4 anys!
Apunta-t'hi!

Pots venir quan vulguis a fer
una sessió de prova
Informació a Secretaria
93 384 34 13