

Integral Tai Chi gyakorlónap 2009. március 15.

9-18 óráig

Tan Kapuja Buddhista Főiskola
1098 Budapest, Börzsöny u. 11.



Az Integral Tai Chi egy 10 formából álló relaxációs technikát és meditációt is tartalmazó gyakorlatsorozat, mely a jógát, a ta-ijit, a qigongot és a meditációt egyesíti egy holisztikus rendszerbe. E rendszer gyakorlatiasan, mélységében képes megváltoztatni testünket és tudatunkat.

A gyakorlónap alkalmával az Integral Tai Chi-val most ismerkedők kipróbálhatják az egyes mozdulatokat és megtapasztalhatják hatásait. Akik már régebb óta foglalkoznak vele, azoknak lehetősége nyílik pontosítani az egyes mozdulatokat.

Ajánlott hozni: laza póló és nadrág, illetve jógamatrac

Jelentkezési határidő: 2009. március 13.

Jelentkezés: laszlo.f.molnar@gmail.com e-mail címen

A gyakorlólétevégen való részvétel ingyenes. Az ebéd 500 Ft/fő.

Az ebéd igényt a jelentkező e-mailben kell jelezni.

A programok pontosan kezdődnek a későn jövőknek a szünetekben van lehetősége csatlakozni a foglalkozásokhoz!

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!
bővebb információk: www.css-hu.org

Integral Tai Chi gyakorlónap programja 2009. március 15.



9:00-9:50	Megújító gyakorlat, meditáció	
9:50-10:00	Szünet	
10:00-11:30	Filozófia	Integral Tai Chi gyakorlás - 15-ös sorozat
11:30-11:45	Szünet	
11:45-12:45	Tea Meditáció	
12:45-14:30	Ebéd	
14:30-15:30	Joga	Integral Tai Chi gyakorlás
15:30-15:45	Szünet	
15:45-17:30	Integral Tai Chi gyakorlás	Integral Tai Chi pontosítás