

Integral TaiChi gyakorlónap

2009. november 8. 9-18 óráig

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

Integral Tai Chi egy 10 formából álló relaxációs technikát és meditációt is tartalmazó gyakorlatsorozat, mely a jógát, a taijít, 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.

Minden
Kedves
érdeklődőt sok
szeretettel
várunk!

Ajánlott hozni: laza póló és nadrág,
illetve jógamatrac.

Jelentkezési határidő:

2009. november 4.

Jelentkezés:

laszlo.f.molnar@gmail.com

e-mail címen

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

Az ebéd igényt a jelentkező e-mailben
kell jelezni.

Bővebb információ:

www.css-hu.org
www.integraltaichi.hu
www.aranyhegy.com



Program

9.00-9.50	megújító gyakorlat, meditáció
9.50-10.00	szünet
10.00-11.30	IT 15-ös sorozat
11.30-11.45	szünet
11.45-12.45	tea meditáció
12.45-14.30	ebéd
14.30-15.30	jóga vagy IT
15.30-15.45	szünet
15.45-17.30	IT

