



Taiji Peruskurssi

Lajiesittely ja ensimmäiset harjoitukset
sunnuntaina 14.9. klo 12.00 - 13.30

Näëshallin liikuntasalissa.



禅
心
道
場

Taijin - "kiinalaisen aamuvoimistelun" -peruskurssilla opetellaan Yang -tyylin 24-askeleen taiji-muoto. Sille on luonteenomaista rento, hidas ja jatkuva liike, jossa etsitään kehon mielen ja hengityksen harmoniaa.

Lisätietoja: 040 5228605 /Harri
(hatuomin[at]gmail.com)

www.zenshindojo.fi

