



# Taiji Peruskurssi

Lajiesittely ja ensimmäiset harjoitukset  
sunnuntaina 11.9. klo 12.00

Näëshallin liikuntasalissa.



禅  
心  
道  
場

Taijin - "kiinalaisen aamuvoimistelun" -peruskurssilla opetellaan Yang -tyylin 24-astekeen 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](http://www.zenshindojo.fi)

