



# Taiji

## Peruskurssi

Lajiesittely ja ensimmäiset harjoitukset  
sunnuntaina 19.1. klo 12.00

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](mailto:hatuomin@gmail.com))

[www.zenshindojo.fi](http://www.zenshindojo.fi)

