

# TAI CHI - ZAJĘCIA OPEN

QI GONG (czyt. czi kung) to jeden z elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wzmacnia zdrowie, podnosi odporność. Ma wielowiekową tradycję i jest praktykowany przez miliony osób na całym świecie. Trening obejmuje ćwiczenia regulujące przepływ wewnętrznej energii Chi i pomaga osiągnąć dobre samopoczucie, wysoką sprawność, pogodę ducha oraz pozytywne myślenie.

Instruktor: **JAGODA KUNIKOWSKA** - praktykująca Qi Gong od 25 lat, czerpiąca wiedzę bezpośrednio od Chińskich Mistrzów, tak Qi Gong jak i Tai Chi. Posiada uprawnienia uznawane przez Ministerstwo Sportu, jak i Chiński Związek Wu Shu. Prowadzone zajęcia mają charakter wybitnie prozdrowotny - łączą ćwiczenia fizyczne z rozległą wiedzą z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jedną, niezwykle korzystną dla uczestników całość.

Jagoda Kunikowska wraz z mężem - absolwentem łódzkiej ASP, prowadzi również warsztaty terapii sztuką i dźwiękiem, wykorzystując swoje wykształcenie muzyczne.

Zajęcia:

poniedziałek godz. 10.00-11.00 - Qi Gong Xi & Tai Chi styl Sun, sala 304

godz. 18.00-19.00 - Qi Gong Xi & Tai Chi styl Sun, sala 304

godz. 19.00-20.00 - Tai Chi styl Chen, grupa początkująca, sala 304

godz. 20.00-21.00 - Tai Chi styl Chen, grupa zaawansowana, sala 304

środa godz. 10.00-11.00 - Qi Gong Xi & Tai Chi styl Sun, sala 304

czwartek godz. 18.00-19.00 - Qi Gong Xi & Tai Chi styl Sun, sala 508

godz. 19.00-20.00 - Tai Chi styl Chen, grupa początkująca, sala 508

godz. 20.00-21.00 - Tai Chi styl Chen, grupa zaawansowana, sala 508

**UWAGA!**

**Od 30 października 2019 odpłatność za zajęcia będzie wynosiła:**

**80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia**

**Seniorzy: 60 zł/m-c (2 x w tyg.), 40 zł/m-c (1 x w tyg.)**

**INFORMACJE:**

**Zespół ds. Inicjatyw Artystycznych - 797 326 230, oia@ldk.lodz.pl**

**Regionalna Informacja Kulturalna - 797 326 194, rik@ldk.lodz.pl**