

Tai Chi

氣功

Dos 10 aos 90 anos

Início
14/02/2017

3.ª e 5.ª feiras
das 17h30 às 18h30

Qi Gong

Mestre
Tai Chi e Qi Gong

Gil Lopes

Formado pela Universidade de Pequim
Carteira Profissional da FPAM
(Federação Portuguesa de Artes Marciais)

Inscrições até 9 de Fev.

1.ª aula grátis

Sócios,
Cônjuges e Filhos
€ 5,00 / Mês

(Mínimo de 5 participantes)

Pare. Respire.
Relaxe.

Estas aulas são muito agradáveis e fácil de assimilar, cujos benefícios desta prática milenar, são muito importantes na:

- Acção Anti-stress;
- Melhora a Auto-estima;
- Aumenta a capacidade torácica;
- Torna a respiração suave e profunda;
- Melhora a qualidade do sono.

É uma forma especial de movimentos profiláticos e terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa e é indicado para pessoas de todos os níveis etários, devido aos seus movimentos suaves e de fácil execução.