



**Magiczny
Kraków**

Senioralne Tai Chi.

2025-01-14

Od listopada 2024 roku, w każde poniedziałkowe popołudnie odbywają się w naszym domu zajęcia Tai Chi.

Tai Chi, znane również jako Tai Chi Chuan (Taijiquan), to więcej niż tylko forma ćwiczeń fizycznych. To kompleksowa dyscyplina, która łączy w sobie sztukę walki, medytację, oraz chińską filozofię. Jest pewnego rodzaju mostem pomiędzy ciałem, umysłem i duchem. Swoje korzenie ma w taoizmie i tradycyjnej chińskiej medycynie. Tai Chi jest wyrazem taoistycznej filozofii harmonii i równowagi tych trzech sfer funkcjonowania człowieka. Dzięki Pani Katarzynie, studentce 5 roku fizjoterapii Akademii Kultury Fizycznej im Bronisława Czecha w Krakowie nasi seniorzy mogą zapoznać się i skorzystać z dobrodziejstwa tej formy ćwiczeń.