צ'י קונג - שיטת תנועה סינית

תרגול הדורש מיקוד המחשבה בתנועה בכל רגע ורגע ולכן מוכר כמדיטציה בתנועה.

תרגול בריאותי עוצמתי מהנה ומרגיע המשלב בתוכו תרגול נשימה נכונה

לחיזוק השרירים, לשיפור הגמישות והיציבות ושיווי המשקל.

אפילו כמה דקות של תרגול יכולות להביא להמרצה ולהרגשת חיות וחיוניות.

כאשר מניעים את האנרגיה בצורה נכונה ,מביאים את הגוף למצב טבעי של איזון.

בהדרכת

ויקטוריה סרויה

תושבת מוצא

למעוניינים להתנסות צרו קשר

0503336153

5336153

מלמדת את שיטות התנועה הסיניות מעל 20 שנה

המפגשים יתקיימו בבית הפיס

בימי ראשון בין השעות 17:00- 18:00

שיעור היכרות ביום א' 27 באוקטובר, בשעה 17:00