



Centro Tai San

Oficios 40 y Escultores 19, Tres Cantos, Madrid

91 804 33 71 620 15 88 65

www.centrotaisan.com



VALE POR UN MES DE CLASES DE: TAI CHI

GRUPO: MIÉRCOLES DE 20:00 A 21:30H

PARA:

Nombre del agraciado

El Tai Chi Xin Yi consta de movimientos suaves, armónicos, muy redondos, con una mirada y una respiración concretas, que se van aprendiendo y adquiriendo de forma gradual, sin prisas .

Con su práctica, según las bases de la Medicina Tradicional China, desbloqueamos los meridianos de energía que recorren nuestro cuerpo, permitiendo que el "chi" circule correctamente.

Ayuda a mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular, etc. Alivia dolores de cuello y columna, y ayuda a mejorar la salud en general, incluido el estado de ánimo y la autoestima



Exhibición fin de curso de junio de 2007
Polideportivo de la Luz de Tres Cantos

!!! QUE LO DISFRUTES !!!

Para las clases no se necesita nada especial: un chándal, o la ropa cómoda que uno tenga y unas zapatillas que se tengan solo para interior, para cuidar el suelo. Hay alumnos que prefieren unos calcetines gordos. Lo importante es estar a gusto.