

20-21.5.2017 TAI CHI VIIKONLOPPUKURSSI

Tervetuloa Tai Chi viikonloppukurssille Kiilin kotiseutumuseoon. Thi Chi on itämainen harjoitusmuoto jonka liikkeet suoritetaan hitaasti rytmikkäiden liikesarjojen muodossa. Liikkeet stimuloivat meridaaneja ja siten myös kehon lihaksia sekä sisäelimiä joka edistää ihmisen terveyttä. Tai Chi opettajana toimii Susanne Korhonen joka on ansioitunut yogaopettaja ja hänellä on myös mustan vyön omaava karateka. Susanne on myös toiminut Vaasan Karate-Do Shotokain karate päävastuullisena opettajana. Qi gong, joka on Tai Chi:n perustana, kuuluu hänen harrastuksiinsa.

TAI CHI CHUAN 24 -sarjan ohjelma

Lauantai 20.5

Klo.

9.30-11.00

Tai Chi, tekniikka

11.00-12.00

Lounas

12.00-13.30

Kahvi- ja teetauko

13.30-15.00

Tai Chi

15.00

Päivän lopetus

Sunnuntai 21.5

Klo.

9.30-11.00 Tai Chi

11.00-12.00

Lounas

12.00-13.30

Tai Chi

13.30-14.00

Kahvi- ja teetauko

14.00-15.00

Tai Chi

15.00

Kurssin päätös



Kurssin hinta on 30 euroa

Mahdollisuus yöpyä Kiilin hostellissa 20 euroa/henkilö.

Lisätietoja www.kilen.fi ja ilmoittautumiset info@kilen.fi.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Kristiinan kansalaisopiston ja Kiilin kanssa.