

20-21.5.2017 VECKOSLUTSKURS I TAI CHI.

Välkommen att deltaga i "kinesisk morgongymnastik", en Tai Chi veckoslutskurs till Kilens hembygdsgård Thai Chi är en asiatisk motionsform där rörelserna utförs i långsamma rytmiska serier. Tai Chi stimulerar kroppens meridianer, muskulaturen och inre organen samt stärker muskulaturen.

Som Tai Chi lärare fungerar Susanne Korhonen som har flera meriter bl.a. Svarta bältet inom Karate-do Shotokai, där hon också har fungerat som huvudtränare. Hon är även yoga- och meditationslärare samt utövar Qi gong som är systervetenskap till Tai Chi.

Dagsprogrammet för TAI CHI CHUAN 24 series

LÖRDAG 20.5

Kl.

9.30-11.00	Tai Chi, teknik
11.00-12.00	Lunch
12.00-13.30	Kaffe-/ Teepaus
13.30-15.00	Tai Chi
15.00	Avslutning

SÖNDAG 21.5

Kl.

9.30-11.00	Tai Chi, teknik
11.00-12.00	Lunch
12.00-13.30	Tai Chi
13.30-14.00	Kaffe/Teepaus
14.00-15.00	Tai Chi
15.00	Avslutning

Kursen pris 30 euro.

Ytterligare information www.kilen.fi och anmälningar info@kilen.fi
Möjlighet att övernatta på Kilen. Pris 20 euro/person.

Kursen anordnas i samarbete med Kristinestads medborgarinstitut och Kilen.

