

CVIČENÍ TCHAJ-ŤI PRO DĚTI I DOSPĚLÉ



1. TCHAJ-ŤI A VĚDOMÁ STOPA POHYBU (cvičení pro dvojice dospělý + dítě).

Tato skupina nabízí společná cvičení pro dvojice dospělý (starší 18 let)+ dítě ve věku 5 – 8 let. Nemusí to být nutně rodič, vítání jsou prarodiče nebo starší sourozenci. Jednotlivé lekce vychází z autorské metody Vědomé stopy na **rozvoj grafomotoriky**. Lekce zahrnují **společné cvičení s prvky tchaj-ťi a následně grafický záznam pohybu** – „mokrou stopu“ na papír velkého formátu. Nejdříve jenom prsty, pak s použitím školních houbiček malého formátu a nakonec štětci.

Skupina je zaměřena na **společný prožitek dvojic dospělých a dětí, vzájemnou spolupráci, kultivaci a koordinaci pohybu, rozvoj hrubé a jemné motoriky, kreativity, prostorového a estetického vnímání.**



Zejména pro děti předškolního věku je cvičení osvědčeno jako **prevence dysgrafie a posílení schopnosti soustředění.**

LEKTORKA: akademická malířka Táňa Svatošová

KDY: Každou středu od 11.1.2012, 17:30 – 18:20

CENA: 1800Kč/12 LEKCÍ

2. SKUPINA: TCHAJ-ŤI (cvičení pro dospělé)

Skupinová praxe umění tchaj-ťi je určena všem zájemcům starších 15-ti let (vhodná pro každý věk). Jednotlivé lekce nabízí seznámení s teoretickým východiskem filosofie tchaj-ťi, jako je např. teorie pěti prvků, vazby na čínskou medicínu, dynamická harmonie kontrastů jin - jang apod. Samotná praxe cvičení tchaj-ťi je zaměřená na **propojení mysli a těla**, prohloubení dechu, uvolnění napětí a energetických bloků v těle, celkovou koordinaci pohybu a harmonizaci osobnosti. Tchaj-ťi **pomáhá získat ztracený pocit celistvosti**, je **ověřený pomocník v boji se stresem a únavou**, podporuje, rozvíjí a zachovává pružnost celého těla. V pravém slova smyslu nabízí meditaci v pohybu.

Cvičení jsou vedená v klidném tempu, bez nároků na sportovní výkony a kondici účastníků. Není nutný speciální oděv, doporučuji jenom aby byl volnější a pohodlný. Cvičí se naboso. **Za příznivého počasí se cvičí venku, v nedalekém parku.**

LEKTORKA: akademická malířka Táňa Svatošová

KDY: Každou středu od 11.1.2012, 18:30 – 20:00

CENA: 1800Kč/12 LEKCÍ



3. INDIVIDUÁLNÍ LEKCE (pro děti i dospělé)

Individuální lekce Tchaj-ťi jsou otevřené do dětí i dospělých.

LEKTORKA: akademická malířka Táňa Svatošová

KDY: Každou středu od 11.1.2012, 20:00 – 21:00

CENA: 500Kč/ lekce