

◆◆◆ Grupa Tai - Chi dla Dorosłych

Tai Chi: to starożytna chińska sztuka ruchu, która łączy płynne, powolne sekwencje ruchowe, świadomy oddech, koncentrację i relaksację. W odróżnieniu od dynamicznych sztuk walki, Tai Chi rozwija ciało bez przeciążania – to spokojny trening dla zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia.

Dla kogo grupa? Zajęcia Tai Chi w Raven 360 są stworzone specjalnie dla dorosłych w każdym wieku (również 50+, 60+), osób szukających łagodnej, ale skutecznej aktywności fizycznej, tych, którzy chcą poprawić swoje zdrowie, sylwetkę, oddech i spokój wewnętrzny. Nie jest wymagane żadne doświadczenie ani dobra kondycja. Wszystkiego uczysz się stopniowo – w swoim tempie.

Korzyści z zajęć Tai Chi dla dorosłych ?

Zdrowie fizyczne

- Poprawa równowagi, koordynacji i stabilności.
- Wzmacnianie mięśni głębokich i stawów.
- Zmniejszenie napięcia mięśniowego i bólów pleców.
- Wsparcie układu krążenia i oddechowego.

Zdrowie psychiczne

- Obniżenie poziomu stresu i lęku.
- Poprawa koncentracji i jakości snu.
- Wzrost wewnętrznego spokoju i odporności emocjonalnej.

Energia i regeneracja

- Tai Chi pracuje z tzw. energią życiową (Qi) – harmonizując przepływ w ciele.
- Regularne ćwiczenia zwiększają witalność i łagodzą skutki zmęczenia.

Atmosfera i wspólnota

- Kameralne grupy i życzliwa, spokojna atmosfera.
- Ćwiczymy bez oceniania, bez rywalizacji – tylko dla siebie.
- Zajęcia prowadzi instruktor z doświadczeniem w pracy z dorosłymi i seniorami.

Dlaczego Raven 360?

- Zajęcia odbywają się w komfortowej, spokojnej przestrzeni.
- Prowadzi je doświadczony instruktor z podejściem holistycznym i terapeutycznym.
- To miejsce, gdzie zdrowie, równowaga i spokój wewnętrzny są równie ważne, co technika.



RAVEN 360

