

✦✦✦ Grupa Tai - Chi dla rodzin Rodzice + dzieci

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 w wersji rodzinnej są stworzone dla: rodziców z dziećmi, dziadków z wnukami, par, rodzeństwa – wszystkich, którzy chcą ćwiczyć razem i budować relację przez ruch. Nie trzeba mieć żadnego doświadczenia – to grupa otwarta, łagodna i integracyjna.

Korzyści z rodzinnych zajęć Tai Chi ?

Zdrowie i równowaga:

Poprawa postawy, elastyczności, równowagi i oddechu. Wzmacnianie mięśni bez obciążania stawów – bezpieczne nawet dla seniorów. Redukcja stresu i napięcia – idealne po dniu pracy/szkoły.

Spokój i koncentracja: Trening uważności, skupienia i wewnętrznego wyciszenia. Rozwijanie cierpliwości i obecności tu i teraz – coś, czego często brakuje w codziennym pędzie.

Relacja i bliskość: Możliwość wspólnego czasu w ruchu, bez ekranów i rozproszeń. Zajęcia wspierają empatię, współpracę i wzajemny szacunek. Wspólny rytm, oddech i ruch wzmacniają więzi rodzinne.

Przyjazna atmosfera: Bez presji, bez rywalizacji – każdy ćwiczy na swoim poziomie. Instruktor prowadzi zajęcia z humorem i spokojem – wspiera zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Tai Chi dla rodzin w Karate Raven to:

- wyjątkowa okazja, by wspólnie zadbać o zdrowie i spędzić wartościowy czas,
- praktyka, która uczy harmonii ciała, oddechu i relacji z bliskimi,
- miejsce, gdzie każdy czuje się mile widziany – bez względu na wiek, formę czy doświadczenie.



RAVEN 360

