

**Τι είναι το Tai Chi Chuan:** Είναι μια Κινέζικη τέχνη περίπου 300 χρόνων που ανήκει στην οικογένεια των «εσωτερικών πολεμικών τεχνών». Οι αργές & απαλές κινήσεις του κρύβουν αρκετή δύναμη και ζωντάνια. Η φιλοσοφία του στηρίζεται πάνω στις αρχές του yin & του yang τις δυο αντίθετες δυνάμεις. Ο σταθερός ρυθμός επιτρέπει στο νου να ησυχάσει & να συγκεντρωθεί. Οι φόρμες του Τάι Τσι Τσουάν είναι σειρές κινήσεων τις οποίες ο μαθητής μαθαίνει στο διάστημα κάποιας χρονικής περιόδου, παρακολουθώντας τακτικά τα μαθήματα. Η αραιή παρακολούθηση δεν προσφέρει αποτελέσματα. Αργότερα η βασική εκπαίδευση περιλαμβάνει διόρθωση & εκλέπτυνση αυτών των κινήσεων, μαχητικές εφαρμογές, φόρμες με σπαθιά & άλλες με γρήγορες και αργές κινήσεις.

### **ΣΕ ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΟ ΤΑΙ ΧΙ ΤΣΟΥΑΝ**

Το Τάι Τσι Τσουάν βοηθάει στην ανάπτυξη της εσωτερικής ενέργειας, την ηρεμία του νευρικού συστήματος, το άνοιγμα της αναπνοής, την ανακούφιση των κλειδώσεων & την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Βελτιώνει την αναπαραγωγή των κυττάρων, βοηθάει στην αϋπνία & λειτουργεί σαν προληπτική άσκηση για διάφορες ασθένειες. Αναπτύσσει την υπομονή & την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Είναι μια άσκηση που μπορεί να εξασκείται, ανεξαρτήτως ηλικίας, έως & τα βαθιά γεράματα. Σαν πολεμική τέχνη δυναμώνει την εσωτερική ενέργεια δίνει ελαστικότητα & ευλυγισία στο σώμα χωρίς τον φόβο τραυματισμών.

### **Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ**

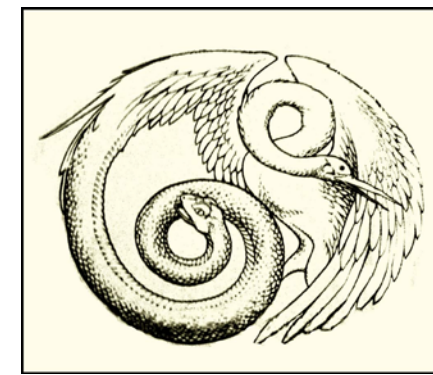
Ο Γιάννης Ζουμπρούλης ασχολείται με τις κινέζικες πολεμικές τέχνες από το 1992. Σε αυτό το διάστημα έχει ασχοληθεί με Wudang Taijiquan, Eagle Claw Kung fu & Yang Taijiquan. Είναι ιδρυτής του Α.Σ. Τάι Τσι Τσουάν Αθήνας. Δάσκαλος του είναι ο Master Alex Dong .[www.alexdongtaiji.com](http://www.alexdongtaiji.com)

### **Σημεία που χρειάζεται να προσέξουν τα μέλη:**

- Να έρχεστε στην ώρα σας & να είστε τακτικοί στην προσέλευση
- Αν έχετε αργήσει παρακαλείσθε να εισέρχεστε ήσυχα στην αίθουσα.
- Να αναλαμβάνετε υπευθυνότητα για την μηνιαία πληρωμή της συνδρομής & να επικοινωνείτε σε περίπτωση καθυστέρησης
- Το κόστος της συνδρομής (βλέπε πίσω) δεν αλλάζει σε περίπτωση πολλών απουσιών & πληρώνεται στις αρχές του κάθε μήνα
- Ντύσιμο: Φόρμα γυμναστικής η άνετα φαρδιά ρούχα. Παπούτσια μαλακά με ίσιο πάτο
- Παρακαλούμε να κλείνετε τα κινητά σας τηλέφωνα πριν μπείτε στην αίθουσα.
- Εάν σε κάποιο μάθημα ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι μικρότερος των 4-5 ατόμων, τότε το μάθημα αυτό καταργείται.

### **Α.Σ. ΤΑΙ ΧΙ ΤΣΟΥΑΝ ΑΘΗΝΑΣ**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013–ΙΟΥΝΙΟΣ 2014**



**Διεύθυνση: Σελήνης 23  
Νέο Ηράκλειο  
Τηλ: 210-7648126  
Κιν. 694 69 93 501**

[www.taichiathens.gr](http://www.taichiathens.gr) (Σύλλογος)  
[www.alexdongtaiji.com](http://www.alexdongtaiji.com) (Alex Dong)



**Alex Dong  
International Taijiquan Association**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ: ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2014

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒ/ΚΥΡ
18:30 – 19:50 Αρχάριοι <b>έναρξη από Δευτέρα 30 Σεπτεμβρίου</b>		18:30 – 19:50 Αρχάριοι		εξάσκηση για όλους (κατόπιν συνεννοήσεως)	Εκδρομές & σεμινάρια εκτός Αθήνας
20:00 – 21:30 Δευτεροετής & προχωρημένοι φόρμα & 21:30 – 22:00 ίσιο σπαθί <b>(έναρξη από Δευτέρα 9 Σεπτεμβρίου)</b>		20:00 – 21:00 Δευτεροετής & προχωρημένοι push hands 21:00 – 21:30 φόρμα 21:30 – 22:00 fast set			

Μηνιαία συνδρομή 60 €  
(πληρωμή στις αρχές του κάθε μήνα):

Οι παραπάνω μηνιαίες συνδρομές πληρώνονται ανεξάρτητα των απουσιών των μελών  
εκτός αν λείψουν όλο το μήνα

Τηλ.: 210 76 48 126  
Κιν. 694 69 93 501  
e mail: taichiathens@gmail.com