

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 CHI CHUAN

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. Λειτουργεί σαν προληπτική άσκηση για διάφορες ασθένειες, αναπτύσσει την υπομονή & την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Είναι μια άσκηση που μπορεί να εξασκείται, από όλες τις ηλικίες. Σαν πολεμική τέχνη δυναμώνει την εσωτερική ενέργεια δίνει ελαστικότητα & ευλυγισία στο σώμα χωρίς τον φόβο τραυματισμών.

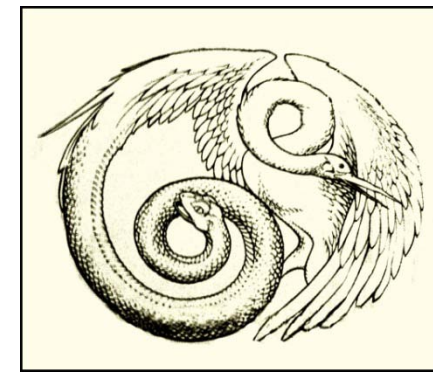
Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : Ο Γιάννης Ζουμπρούλης ασχολείται με τις κινέζικες πολεμικές τέχνες από το 1992. Σε αυτό το διάστημα έχει ασχοληθεί με Wudang Taijiquan, Eagle Claw Kung fu & Yang Taijiquan. Είναι ιδρυτής του Α.Σ. Τάι Τσι Τσουάν Αθήνας και έχει τον τίτλο του senior instructor από τον δάσκαλό του Master Alex Dong.

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 φροντίζετε για την έγκαιρη 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 μπειτε στην αίθουσα
- Εάν σε κάποιο μάθημα ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι μικρότερος των 4-5 ατόμων, τότε το μάθημα αυτό καταργείται

Α.Σ. ΤΑΙ CHI CHUAN ΑΘΗΝΑΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2015



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

www.taichiathens.gr (Σύλλογος)
www.alexdongtaiji.com (Alex Dong)



**Alex Dong
International Taijiquan Association**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ: ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2015

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒ/ΚΥΡ
<p>18:30 – 19:50 Αρχάριοι , Τάι Τσι Τσουάν, παραδοσιακό ολοκληρωμένο σύστημα Έναρξη Τετάρτη 1^η Οκτωβρίου</p>		<p>18:30 – 19:50 Αρχάριοι, Τάι Τσι Τσουάν, παραδοσιακό ολοκληρωμένο σύστημα</p>			<p>Εκδρομές & σεμινάρια εκτός Αθήνας</p>
<p>20:00 – 21:30 Δευτεροετείς & προχωρημένοι φόρμα & 21:30 – 22:00 κυρτό σπαθί, από την αρχή Έναρξη από Δευτέρα 8 Σεπτεμβρίου</p>	<p>*20:00 – 21:00 Ασκήσεις Τάι Τσι & Τσι Κονγκ για χαλάρωση & ευεξία Έναρξη Πέμπτη 2 Οκτωβρίου</p>	<p>20:00 – 21:00 Δευτεροετείς & προχωρημένοι push hands 21:00 – 21:30 φόρμα 21:30 – 22:00 fast set, ίσιο σπαθί, fajin</p>	<p>*20:00 – 21:00 Ασκήσεις Τάι Τσι & Τσι Κονγκ για χαλάρωση & ευεξία</p>		

Για τα μαθήματα Δευτέρας & Τετάρτης μηνιαία συνδρομή 60 €

Συνταξιούχοι, φοιτητές, άνεργοι 50 €

(πληρωμή στις αρχές του κάθε μήνα):

*Για τα μαθήματα Τρίτης & Πέμπτης μηνιαία συνδρομή 50 €

Οι παραπάνω μηνιαίες συνδρομές πληρώνονται ανεξάρτητα των απουσιών των μελών (εκτός αν λείπουν όλο το μήνα)

Τηλ.: 210 76 48 126

Κιν. 694 69 93 501

e - mail: taichiathens@gmail.com