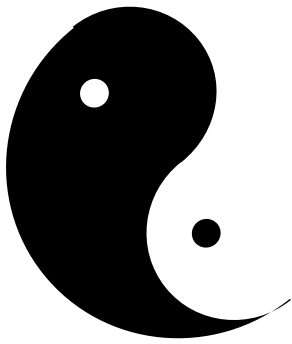


# TAI JI QUAN

## 24 VORMEN



**10 lessen**

**150 €**

leden: 120€

Inschrijven:

**Start op donderdag 07-09-2023 om 18:30-19:30**

(07-09, 14-09, 21-09, 28-09, 12-10, 19-10, 26-10, 02-11, 09-11, 16-11)

**qicarecenter@gmail.com**

0499 720983 (!! text message only)

**Adres: Diksmuidelaan 20, 2600 Antwerpen**

Tai Ji Quan is een Chinese bewegingsvorm, die bestaat uit langzame bewegingen en zorgt voor het ontspannen van het lichaam.

Een ontspannen tempo verbetert de concentratie. Tai Chi Quan is ook een vorm van natuurlijke meditatie. Men leert zich te ontspannen, genereert meer innerlijke energie en een rustige geest en hierdoor neemt het stressniveau af.

Het is aangeraden om de 24 houdingen van deze vereenvoudigde vorm van Tai Chi Quan thuis verder toe te passen.

Na verloop van tijd zullen de bewegingen vloeiend achter elkaar volgen. Hierna zal men de voordelen ervan ondervinden.



**ZHEN TING** 震汀中國醫藥中心  
CHINESE MEDICINE CENTER

