

## Na rzecz lokalnej społeczności: Tai Chi w Parku Miejskim w Grudziądzu

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: czwartek, 20, czerwiec 2024 07:11

Alicja Cisowska

Odsłony: 435

---

Miejski Ośrodek Rekreacji i Wypoczynku w Grudziądzu zaprasza wszystkich chętnych mieszkańców do wzięcia udziału w wakacyjnych zajęciach Thai Chi w Parku Miejskim przy ul. Hallera.

### **Udział w spotkaniach jest bezpłatny.**

Ćwiczenia odbywać się będą w każdy wtorek wakacji o godzinie 17.00 w Parku Miejskim im. Piotra Janowskiego, a dokładnie na scenie przy stawie. Każde spotkanie trwać będzie godzinę.

### **Terminy spotkań:**

- 25 czerwca,
- 2, 9, 16, 23 i 30 lipca,
- 6, 13, 20 i 27 sierpnia.

Thai Chi to więcej niż tylko forma ćwiczeń fizycznych, to kompleksowa dyscyplina, która łączy w sobie sztukę walki, medytację, oraz chińską filozofię. Jest pewnego rodzaju mostem pomiędzy ciałem, umysłem i duchem.

Tai Chi to praktyka, która harmonizuje ciało. Jest dostępne dla wszystkich, bez względu na wiek, kondycję fizyczną czy zdrowotne ograniczenia.

Więcej informacji można uzyskać na profilu Facebook Miejskiego Ośrodka Rekreacji i Wypoczynku:

[www.facebook.com/moriwgrudziadz](http://www.facebook.com/moriwgrudziadz)

*Źródło: UM w Grudziądzu*