

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. 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 Wu Taijiquan, Eagle Claw Kung fu, Qigong & 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.

Όροι συμμετοχής και σημεία που πρέπει να προσέξετε:

- Η εκ των προτέρων δήλωση συμμετοχής στα μαθήματα που θέλετε να παρακολουθήσετε (ώρες/ ημέρες) είναι υποχρεωτική
- Η συνδρομή προπληρώνεται για να εξασφαλιστεί η θέση σας και ισχύει για 30 ημερολογιακές ημέρες. Ξεκινάει την ημέρα του πρώτου μαθήματος σας και λήγει 30 ημέρες μετά
- Σε περίπτωση καθυστέρησης της πληρωμής χωρίς προηγούμενη συνεννόηση, η δυνατότητα συμμετοχής σας στα μαθήματα δεν είναι εξασφαλισμένη
- Το κόστος της συνδρομής εξαρτάται από τον αριθμό ωρών που παρακολουθείτε και δεν αλλάζει σε περίπτωση απουσιών. Αν συμπίπτει με ημέρα αργίας τότε η διάρκεια της παρατείνεται αντίστοιχα
- Ντύσιμο: Φόρμα γυμναστικής ή άνετα φαρδιά ρούχα. Παπούτσια αθλητικά με ίσιο πάτο
- Παρακαλούμε να έρχεστε στην ώρα σας και να κλείνετε τα κινητά σας τηλέφωνα κατά την διάρκεια του μαθήματος . Αν στην σχολή εξελίσσεται άλλο μάθημα παρακαλούμε να περιμένετε έξω από την αίθουσα
- Να τηρείτε τους κανόνες υγιεινής και εισόδου σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες.
- Δεν επιτρέπονται θεατές παρά μόνο κατόπιν συνεννόησης
- Το πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών, γι αυτό να είστε σε επικοινωνία (μέσω της ιστοσελίδας μας ή προσωπικά) ειδικά εάν απουσιάζετε συχνά ή για μεγάλα διαστήματα

Α.Σ. ΤΑΙ CHI CHUAN ΑΘΗΝΑΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2023



Διεύθυνση: Μιχάλη Καραολή 91-93

Νέα Ιωνία

Τηλ: 210-7648126

Κιν. 694 69 93 501

www.taichiaathens.gr (Σύλλογος)
www.alexdongtaichi.com (Alex Dong)



**ALEX DONG
INTERNATIONAL TAIJIQUAN ASSOCIATION**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ: ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
<p>18:30 - 19:30</p> <p>Τάι Τσι αρχάριοι (εκμάθηση μεγάλης φόρμας)</p>		<p>18:30 - 19:30</p> <p>Τάι Τσι αρχάριοι (εκμάθηση μεγάλης φόρμας)</p>	<p>*19:00 – 20:00</p> <p>Τσι Κονγκ</p>		
<p>19:30 - 20:30</p> <p>Δευτεροετείς & προχωρημένοι (φόρμα)</p> <p>20:30 - 21:00 (σπαθιά, προχωρημένες φόρμες)</p>	<p>20:00 - 21:00</p> <p>Τάι Τσι αρχάριοι (εκμάθηση μεγάλης φόρμας)</p>	<p>19:30 - 20:30</p> <p>Δευτεροετείς & προχωρημένοι (Τσι Κονγκ, push hands & φόρμα)</p> <p>20:30 - 21:00 (σπαθιά, προχωρημένες φόρμες)</p>	<p>20:00- 21:00</p> <p>Τάι Τσι αρχάριοι (εκμάθηση μεγάλης φόρμας)</p>		

ΣΥΝΔΡΟΜΗ: (ισχύει για 30 ημερολογιακές ημέρες - προπληρώνεται για εξασφάλιση θέσης - ξεκινάει την ημέρα του πρώτου μαθήματος) *4 ώρες μαθημάτων 30 € (ισχύει μόνο για ένα μάθημα την εβδομάδα, Τσι Κονγκ Παρασκευή), 8 ώρες μαθημάτων 45 €, 12 ώρες μαθημάτων 50 €, από 12 ώρες και άνω 60 €

Κύριος εκπαιδευτής (senior instructor **Dong style**): **Γιάννης Ζουμπρούλης**
 Βοηθός εκπαιδευτήρια (registered instructor **Dong style**) **Νικολέττα Σέρρα**

τηλ.: 210 76 48 126 - Κιν. 694 69 93 501 e-mail: taichiathens.gr