

QI GONG ehk HIINA JOOGA

Neljapäeviti kell 17.45- 19.15

Alates 12. septembrist 2024 on Sul võimalus tulla Qi Gongi tundidesse (1,5 tundi). Sobib kõigile, kes soovivad tõsta oma elukvaliteeti, energiat ja kellel on probleemid tervisega (liigeseprobleemid, lihasvalu ja -pinge jm).

Vaimsete ja füüsiliste harjutuste abil õpime leidma tasakaalu nii endas kui ka ümbritsevas maailmas. Püüame ellu äratada oma eluenergia ning õpime kuidas seda targalt kasutada ja jagada.

Qi Gongi tunde viib läbi Liilia Tiks, kes on praktiseerinud joogat peaaegu terve oma elu. Tõsisemalt võttis ta selle käsile umbes 12 aastat tagasi. Läbis erinevaid kursusi ja pidas seda enda hobiks. Põhitööna on 10 aastat teinud idamaist massaaži ning õppis juurde psühholoogiat. Peamiselt on tegelenud sellel ajal Chi gun ja Hatha joogaga. Viimase aasta jooksul on läbimas Chi gun jooga täiendkursust Stanislav Kazakovi käe all (<https://qigong.stanislavkazakov.com/>).

Nüüd soovib ta jagada oma kogemusi ja teadmisi ning head enesetunde loomise võimalust ka teistele. Olete väga oodatud seda kõike kogema!

Võta tunniks kaasa matt, pleed, pane selga mugavad riided ning tule uuri järele!

Osalustasu 12 eurot.

Palun registreeri kindlasti ennast tundi info@voluvoru.eu või tel 5853 1062.

