

QI GONG ehk HIINA JOOGA

Neljapäeviti kell 17.45- 19.15
(alates 4. septembrist 2025)



Alates 4. septembrist 2025 on Sul võimalus taas 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 13 aastat tagasi. Läbis erinevaid kursusi ja pidas seda enda hobiks. Põhitööna üle 10 aasta teinud idamaist massaaži ning õppinud juurde psühholoogiat. Peamiselt on tegelenud sellel ajal Chi gun ja Hatha joogaga. On läbimas Chi gun jooga täiendkursust Stanislav Kazakovi käe all

<https://qigong.stanislavkazakov.com>

Nüüd jagab ta oma kogemusi ja teadmisi ning head enesetunde loomise võimalust ka teistele.

Olete 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