



TAI CHI | CHINESE BEWEGINGSLEER

UITLEG

Tai Chi is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer, die je stimuleert om rust en balans te vinden. Je beweegt gecontroleerd waardoor je volledig aanwezig bent in het heden, in plaats van afgeleid door gedachten aan verleden of toekomst.

Je wordt je bewust van je lichaam. Je ontwikkelt een betere houding zodat je minder kans hebt blessures of klachten te ontwikkelen. Je ervaart meer energie in het dagelijks leven en je voelt je evenwichtiger.

LOCATIE

Trainingen vinden plaats in ons eigen stralingsvrije trainingscentrum aan de Manestraat 3 in Deventer. In onze Tai Chi-zaal is alles aanwezig wat we tijdens de training nodig hebben.

Je kunt te allen tijde vrijblijvend een **Open les** volgen (instroom op de maandag- en woensdagavond). Voor aanmelden, lesrooster, foto's en een routebeschrijving, kijk op onze website www.martiniartdojo.nl. Heb je behoefte aan een intakegesprek voor je je aanmeldt? Bel ons voor een afspraak: 0570-634981.

INVESTERING

De actuele tarieven voor onze lessen staan vermeld bij het Tai Chi-lesrooster op onze website.

Studenten en huishoudens met een minimum-inkomen bieden wij een inkomensafhankelijk tarief. Informeer bij je inschrijving naar de mogelijkheden.

VISIE TRAININGSCENTRUM

Trainingscentrum Martini Art Dojo is er voor iedereen die wil leren op een ontspannen manier met zijn emoties om te gaan. We bieden bijna alle trainingen voor zowel volwassenen als kinderen aan.

Daar gebruiken we allerlei fysieke oefeningen voor. Die zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewustwordingproces: waarom doen we wat we doen? En hoe kunnen we een situatie positiever aanpakken?

Tijdens onze trainingen leer je hoe je in iedere situatie dicht bij jezelf kunt blijven. Daarbij focussen we op wat je fysiek uitdrukt. We brengen je terug naar je basis door je te leren:

- de juiste lichaamshouding aan te nemen (jezelf gronden)
- te luisteren naar je lichaam
- jezelf af te stemmen op de ander
- te handelen in harmonie met je omgeving

Door op deze manier naar jezelf en je (bewegings)reactie te kijken, hef je blokkades op en kan je energie (weer) gaan stromen.

WORKSHOPS VOOR PARTICULIEREN Het hele jaar door organiseert Trainingscentrum Martini Art Dojo workshops voor particulieren, om een bepaald thema meer aandacht te kunnen geven. Kijk in de agenda op de website wanneer de eerstvolgende workshop plaatsvindt of bel voor meer informatie.

Trainingscentrum Martini Art Dojo ● 0570-634981

WORKSHOP VOOR ORGANISATIES Heeft uw organisatie belangstelling voor een workshop op maat of voor een bestaande workshops? Wij horen graag wat uw wensen zijn. Bel voor een introductiebrochure, een gesprek of een offerte Trainingscentrum Martini Art **Zakelijk** ● 0570-607636

AL ONZE LESSEN, TRAININGEN EN WORKSHOPS HEBBEN ALS UITGANGSPUNT DAT ZE DE MENS NAAR ZIJN BASIS TERUGBRENGT



ONTSPANNEN

CENTREREN

FOCUSSEN

ENERGIE ONTVANGEN

VANUIT ZACHTHEID

KRACHTIG BEWEGEN