

De traditionele bewegingsleer

Taijiquan

onder leiding van

Shen Zhengyu

meer dan 35 jaar ervaring
Taijiquan en Qigong

www.taijicentrum.org

Taijiquan

Van Chinese gevechtscunst naar heilzame bewegingsleer

Taijiquan is geworteld in een eeuwenoude Chinese traditie waarbij men taijikrachten ontwikkelt en leert gebruiken in plaats van pure spierkracht. Taijiquan wordt nu onderwezen met de nadruk op het gezondheidsaspect. Een correcte houding is essentieel. Je leert je energiestroom (qi) te optimaliseren en te kanaliseren zodat je evenwicht ervaart, zowel geestelijk als lichamelijk. Het lichaam beweegt als eenheid. Door Taijiquan op de juiste manier te beoefenen verminderen rugklachten ontstaan door een verkeerde houding, wordt de bloedsomloop bevorderd zonder het hart te belasten, verwerf je een soepeler lichaam, een beter evenwichtsgevoel en toename van het concentratievermogen. Dit leidt tot een goede fysieke gezondheid in combinatie met een mentaal evenwicht waardoor de levenskwaliteit verbetert.

Wekelijkse lessen:

Maandag	19.30-20.50 u	Sporthal KTA, Martouginlei, 2930 Brasschaat
Dinsdag	19.30-20.50 u	G.O. Sint-Lutgardis, Mechelsesteenweg 30, 2640 Mortsels
Woensdag	19.30-20.50 u	OC De Djoelen, Steenweg op Mol 3, 2360 Oud-Turnhout

Shen Zhengyu

Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en **ShenBUQI**® International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TaiJi37®, Daoyin-Therapie en Buqi®-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

☎ : 0475/810620

email: taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org