

De traditionele bewegingsleer

Taijiquan

onder leiding van

Shen Zhengyu

meer dan 40 jaar ervaring

Taijiquan en Qigong

www.taijicentrum.org

Wekelijkse lessen beginners

Maandag 19.30-20.45 u

Sporthal KTA, Martouginlei, 2930 Brasschaat

Dinsdag 19.00-20.15 u

Vergaderzaal 2 Jeugdstraat, Lusthovenlaan 10, 2640 Mortsel

Woensdag 19.30-20.45 u

OC De Djoelen, Steenweg op Mol 3, 2360 Oud-Turnhout

☎: 0475/810620

email: taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org



Taijiquan

*Van Chinese gevechtskunst
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 een correcte 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.

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®, Qi-Daoyin, TaijiWuxiGong, Meditatie en Buqi®-opleidingen in België, Corsica, Frankrijk, Nederland en Noorwegen.