

EQUILÍBRIO E SAÚDE: aulas gratuitas de Taijiquan acontecem toda segunda no Horto dos Contos



O município de Ouro Preto oferece aulas gratuitas no Parque Horto dos Contos todas as segundas-feiras e no último domingo do mês. Mas, em especial, nesse mês de abril, teremos a oficina no último domingo do mês, no dia 27 de abril, quando é comemorado o dia mundial do Taijiquan (Tai chi chuan).

O Taijiquan, uma arte marcial chinesa, vai além da autodefesa, promovendo equilíbrio mental e saúde. A iniciativa é parte dos esforços da Secretaria de Meio Ambiente para garantir mais saúde e lazer para a população.

Nesse dia, as aulas abrangerão de forma coletiva um pouco das raízes marciais do Taijiquan. Teremos também uma roda de conversa e um momento de confraternização. O evento será no Horto dos Contos, as 9h, no dia 27 de abril. Contamos com a presença de todos!

As aulas estão sendo ministradas pelo professor Thiago Leite e são gratuitas para todos os interessados em explorar essa arte. Aproveite para se juntar a nós e descobrir os benefícios do Taijiquan para o corpo e a mente.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/5489/equilibrio-e-saude-aulas-gratuitas-de-taijiquan-acontecem-toda-segunda-no-horto-dos-contos> em 03/07/2024 11:24