

Цигун. Гимнастика для позвоночника

Новикова Галина Аркадьевна

8-11 класс



Цигун — переводится как управление внутренней энергией. Простые выверенные тысячелетиями упражнения помогут управлять своим состоянием, повысят жизненный тонус, научат расслабляться и концентрироваться в нужный момент. Занятия цигуном укрепляют иммунитет, поднимают настроение.

Специальные утренние и вечерние программы снимают сонливость в рабочее время суток и наоборот расслабляют и успокаивают перед сном. Отдельный комплекс упражнений на позвоночник помогает укрепить его и способствует решению таких проблем как сколиоз и плоскостопие.

Приходите на занятия по средам в 15-00 и вы получите заряд бодрости и укрепите свое здоровье.

Не забывайте, что помимо огромного удовольствия, это еще и зачет по спортивному спецкурсу при условиях регулярных посещений!