

GAZETA OSIEDLE

GAJ - BOREK - GRABISZYNEK - KLECINA - KRZYKI - PARTYNICE - OŁTASZYN - OPORÓW - WOJSZYCE

Gazeta bezpłatna dla Ciebie

Nr 79/2017 - WRZESIEŃ

Czytajmy!

Biblioteka przy ul Jesiennej wróciła do przedwakacyjnych godzin pracy. Poniedziałki, czwartki, piątki od 10 do 18, wtorki, środy od 10 do 16.

Nowym bibliofilom polecamy Jesienią. Posiada ta biblioteka bogate zbiory literatury pięknej, książki sensacyjne, powieści „dla pań”, starannie dobrane tytuły współczesnej literatury polskiej, biografie sławnych ludzi, duży księgozbiór dla dzieci najmłodszych, dobrze zaopatrzone księgozbiór podręczny. Bogate piśmiennictwo z dziedziny filozofii, psychologii oraz historii sztuki.

Cenione jest fachowe doradztwo informacyjne w zakresie doboru i wyszukiwania piśmiennictwa na konkretny temat, profesjonalna pomoc przy korzystaniu z katalogów bibliotecznych, dostarczanie książek i czasopism, kaset osobom chorym i niepełnosprawnym do domu.

Polecamy projekty:

Bajkowa biblioteka – działa od 2000 r. Dwa razy w miesiącu (zawsze w sobotę o godz. 11.00) aktorzy-lalkarze inscenizują baśnie dla dzieci w wieku 3-7 lat oraz ich rodziców. Zapraszamy do lektury recenzji z przedstawienia „O królewnie zaklętej w żabę”.

Jesienna Biblioteka – cykl spotkań z autorami interesujących

książek. Spotkania są pretekstem do bardzo ożywionych dyskusji i wspomnień. Gośćmi Jesiennej Biblioteki byli m.in. Stefan Chwin, Marian Maciejewski, Beata Maciejewska, Anna Fastnacht-Stupnicka, Joanna Lamparska, Krystyna Nepomucka, Małgorzata Kalicińska, Jacek Dehnel, laureaci literackiego konkursu na książkę o Wrocławiu organizowanego przez wydawnictwo Atut i Urząd Miejski Wrocławia.

Noc czarownic – nocna impreza w bibliotece dla dziewcząt w wieku 9-11 lat. Impreza organizowana od 2004 r. co roku w czerwcu.

Biblioteka prowadzi zajęcia dla uczniów klas początkowych Spotkania w bajkowych dekoracjach, a dla przedszkolaków Przedszkolaki będą czytać.

(b)

Dźwięki dla Karasia

23.09.2017 o godz. 19:00 w klubie Alive przy ul. Kolejowej rozpocznie się wydarzenie artystyczne pod tytułem „Dź(w)ięki dla Karasia”. Wstęp 20 zł.

Cały dochód z koncertu pięciu kapel+dżem Friktala, li-

cytacji obrazu wrocławskiego plastyka-muzyka, sprzedaży płyt L.L. itp. przeznaczony będzie dla Agatki córki Karasia. Mamy przyjemność i obowiązek uczestniczenia w tym szczytnym celu więc zapraszamy gorąco, usilnie i z

pełną determinacją! Kapele: BHCD, 1 z 12, PER-FUMOWANE WHO ? JEAH !, FAK IHR, GARDENIA (Warszawa) FRIKTAL + GOŚCIE (DŻEM)

(f)



Janerka kręci?

Lech Janerka pod koniec sierpnia wziął udział w tajemniczej sesji clipowej z zaprzyjaźnioną z naszą redakcją wokalistką z Londynu Aleks Galą (urodzoną we Wrocławiu). Szczegóły w następnym wydaniu i na gazetaosiedle.pl, brzmieniemiasta.pl.

(sz)

Fot.(galik)

Dłuższa linia

Linia autobusowa 127 została wydłużona do ul. Zwycięskiej.

Autobusy linii 127 będą kursowały w relacji Kozanów – Zwycięska w obu kierunkach przez ulicę Ślężną, Wyścigową, Wojszycką, Ołtaszyńską, Rondo św. Ojca Pio i ulicę Zwycięską do nowej pętli.

(ww)

GODZINY OTWARCIA APTEK

CALENDULA



Apteka
Calendula

LAWENDA



Apteka
Lawenda

poniedziałek - piątek od 8 do 21
sobota od 8 do 20
niedziela od 9 do 16

tel. 71 302 65 09
ul. Wałbrzyska 3c

poniedziałek - piątek od 8 do 20
sobota od 9 do 14
niedziela nieczynne

tel. 502 457 691
ul. Skarbowców 27a

REALIZUJEMY WNIOSKI NA PIELUCHOMAJTKI, ŚRODKI OPATRUNKOWE, RECEPTY ROBIONE, LEKI NA ZAMÓWIENIE

ROWERZYSTA SKLEP ROWEROWY

ul. Krzycka 90G, 53-020 Wrocław

tel. 606 146 749

**- WYPRZEDAŻ
SEZONOWA!**

kontakt@rowerzysta.sklep.pl

Biuro Ogłoszeń Gazety Osiedle

tel. 602 49 84 25

e-mail: mediama@op.pl

Redakcja Gazety Osiedle patronuje i pomaga w organizacji fajnej imprezy.

Szukamy chętne firmy do ufundowania drobnych nagród w charytatywnej loterii fantowej w Międzynarodowej Szkole Atut z ul. Raclawickiej.

W imprezie weźmie udział kilkaset osób.

Tel. kontaktowy: 602 49 84 25.

Rekreacyjnie w „42”

Na podwórku szkolnym SP nr 42 przy ul. Wałbrzyskiej powstaje Rekreacyjny Plac Zabaw.

Trwa pierwszy etap montowania elementów. Najpierw ukończona zostanie ścieżka zdrowia, którą będzie się wykorzystywać w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć świetlicowych.

- Docelowo powstaną także urządzenia do zabawy dla dzieci najmłodszych – informuje Agnieszka Ciołkosz-Pietrzyk, dyrektor SP nr 42, która fundusze na ten cel pozyskała z Departamentu Edukacji Urzędu Miasta Wrocławia.

(sz)
Fot. (sz)



Doradzą

Przyjdź na indywidualne spotkanie z psychoterapeutą jeśli w Twojej rodzinie są konflikty, które przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu.

Nie możesz dogadać się z kolegą w pracy. Masz problemy małżeńskie. Nie masz motywacji do działania, nie potrafisz określić swoich celów. Fundacja Radość Codzienności oferuje krótkoterminową terapię albo jednorazowe indywidualne spotkania.

Spotkania organizowane są raz w tygodniu w siedzibie Centrum Sektor 3, przy ul. Legnickiej 65. Tu czeka na Ciebie profesjo-

nalny psychoterapeuta, który może Cię wesprzeć i pomóc rozwiązać problemy. Wspólnie ustalicie metodę pracy i częstotliwość spotkań. Liczba miejsc ograniczona. Zgłoszenia przyjmowane są drogą e-mailową na adres:

fundacja@radosc-codziennosci.pl

DZIAŁKI BUDOWLANE Pogórze Sudeckie obok BÓLKOWA

SPRZEDAM DZIAŁKI BUDOWLANE WRAZ
Z GOTOWYM PROJEKTEM BUDOWY STAWU I
POZWOLENIEM NA BUDOWĘ.

DOPROWADZONA ENERGIA ELEKTRYCZNA.
DZIAŁKI MAJĄ WODĘ (studnie).

- TRZY DZIAŁKI, KAŻDA PO 2000 M2
- JEDNA DZIAŁKA PRZENACZONA NA BUDOWĘ STAWU O POWIERZCHNI 7500 M2.

CENA ZA CAŁOŚĆ (13500 m2) - 110.000 PLN.

Kontakt: Tel. 787229926

optima med

GABINETY STOMATOLOGICZNE

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia estetyczna
- leczenie endodontyczne kanałowe (pod mikroskopem)
- chirurgia

- implantologia
- ortodoncja
- protetyka
- periodontologia (leczenie chorób przyzębia)
- higienizacja
- wybielanie zębów

Umowa z NFZ
Systemy ratalne na leczenie

Dojazd komunikacją miejską:
tramwaj 17, autobus 133

ul. Przyjaźni 66/9
tel. 71/72 99 547, 71/72 99 917

e-mail: optimamed@gmail.com

Nowa przychodnia na Twoim osiedlu

Już otwarta !!!

Świadczymy usługi w ramach kontraktu z NFZ

Zapraszamy do składania deklaracji do:

- lekarza pediatry
- lekarzy rodzinnych
- pielęgniarki śródowiskowej i położnej

NFZ

Zapewniamy:

- 4 nowoczesne gabinety lekarskie,
- gabinet zabiegowy i punkt szczepień dzieci zdrowych
- pełną diagnostykę laboratoryjną
- szybkie testy diagnostyczne (CRP, wymaz z gardła w kierunku diagnostyki anginy)

Raławicka 105/1B
53-149 Wrocław
czynne:
Pon.-piąt. 8.00-18.00
tel. 71 73 73 470



www.vistamed.pl

VISTAMED
MEDYCINA Z PERSPEKTYWA

DZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA W DZIAŁANIU – WARSZTATY DLA SENIORÓW

Organizator: Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia
Termin: 27.09.2017 r.

Miejsce: Centrum Naukowej Informacji Medycznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, ul. Marcinkowskiego 2-6, Wrocław

WARSZTAT 1. „AKTYWIZACJA SENIORÓW W UJĘCIU BIOPSYCHOSPOŁECZNYM - WARSZTAT PRAKTYCZNY DLA SENIORÓW”

Prowadząca: prof. dr hab. Joanna Szczepańska-Gieracha, pracownik naukowy AWF Wrocław, fizjoterapeuta, psychoterapeuta; prezes Fundacji Siwy Dym

Warsztat ma na celu zaprezentowanie zestawu prostych i bezpiecznych ćwiczeń, które każda osoba po 60 roku życia może wykonywać we własnym domu w celu poprawy sprawności fizycznej. Przy każdym ćwiczeniu zostanie omówiony jego wpływ na organizm oraz ewentualne przeciwwskazania do jego wykonywania. W części edukacyjnej będzie można dowiedzieć się, dlaczego stres jest głównym winowajcą w rozwoju chorób cywilizacyjnych. Na koniec przeprowadzimy badanie poziomu odczuwanego stresu oraz omówimy wyniki tego badania.
Czas trwania: 1,5-2 godziny

WARSZTAT 2. „NORDIC WALKING”

Prowadząca: dr hab. Iwona Malicka, pracownik naukowy AWF Wrocław; fizjoterapeutka, instruktorka Nordic Walking

Nordic Walking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Warsztaty będą miały charakter teoretyczno-praktyczny. Krótki wykład wprowadzający poprzedzi część praktyczną – instruktaż na świeżym powietrzu. Celem warsztatów jest poznanie bądź doskonalenie poprawnej techniki Nordic Walking. Warsztaty są przeznaczone dla wszystkich chętnych bez względu na poziom sprawności fizycznej. To idealny sposób, aby poprawić kondycję fizyczną, wzmocnić układ mięśniowo-szkieletowy i zwiększyć wydolność układu krążeniowo - oddechowego.
Czas trwania: 1,5 godzin

WARSZTAT 3. „HISZPAŃSKI TAPAS DLA ZDROWIA I PRZYJAŹNI”

Prowadząca: mgr Monika Bień-Königsman, pisarka, polonistka, projektantka wnętrz, pasjonatka i propagatorka kultury hiszpańskiej

Zdrowy styl życia, to również zdrowe i różnorodne oraz pyszne jedzenie. Celem warsztatu jest nauka robienia małych hiszpańskich przekąsek (tapas) w formie kanapek i szaszłyków oraz wspólne spędzanie czasu. Otwarcie się na nowe połączenia smaków, wspólne kulinarne eksperymentowanie. Pokazanie, jak razem można spędzić kreatywnie i wesoło czas w kuchni i stworzyć przy tym pyszne, zdrowe i proste przekąski. Jeśli uczestnikom spodoba się idea, to potem mogą tapasowe spotkania kontynuować w domach.
Czas trwania: 1,5-2 godziny

Szczegółowe informacje na temat warsztatów oraz zapisy: kreatywniedlazdrowia.pl/IIIKKNswarsztaty.htm
Kontakt: kreatywniedlazdrowia@gmail.com

Organizatorzy



Pamiętajmy

W 35. rocznicę śmierci Kazimierza Michalczyka - postrzelonego przez funkcjonariuszy milicji, uczestnika największej w Polsce ulicznej manifestacji stanu wojennego, Ośrodek „Pamięć i Przyszłość” we współpracy z Dolnośląską Solidarnością objął opieką jego grób, który we Wrocławiu stał się przez lata symbolem oporu mieszkańców wobec totalitarnej władzy.

Poniżej fragmenty tekstu porozumienia:

§ 1
Zważywszy na to, iż misją Ośrodka „Pamięć i Przyszłość” jest dokumentowanie i upowszechnianie powojennej historii Wrocławia i Dolnego Śląska a działalność wrocławskiej opozycji demokratycznej, w szczególności NSZZ „Solidarność” w latach 80-tych XX wieku jest tej historii ważnym elementem, a także z uwagi na to, iż śmierć Kazimierza Michalczyka w wyniku postrzelenia podczas manifestacji 31 sierpnia 1982 r. stała się dla całej Polski symbolem opresji i brutalności systemu totalitarnego podczas stanu wojennego, w dniu 35. rocznicy jego śmierci strony postanawiają podjąć współpracę mającą na celu objęcie opieką grobu syna pana Mariana Michalczyka.

§ 2
Ośrodek „Pamięć i Przyszłość” we współpracy z Zarządem Regionu NSZZ „Solidarność” Regionu Dolny Śląsk zobowiązuje się do opieki nad grobem śp. Kazimierza Michalczyka, który znaj-

duje się na Cmentarzu Grabiszyńskim (pole 16, grób 19, rząd 22). Ośrodek „Pamięć i Przyszłość” zobowiązuje się do wykonywania prac przy porządkowaniu i utrzymaniu grobu śp. Kazimierza Michalczyka każdorazowo w porozumieniu i za zgodą pana Mariana Michalczyka.

§ 3
Zarząd Regionu NSZZ

„Solidarność” Regionu Dolny Śląsk zobowiązuje się do wspierania Ośrodka „Pamięć i Przyszłość” w działaniach mających na celu upamiętnienie ofiar komunistycznych represji w szczególności poprzez organizowanie corocznych obchodów rocznicy powstania NSZZ „Solidarność” i rocznicy śmierci Kazimierza Michalczyka.

(jw)

Młodzieżowy Budżet Obywatelski Wrocławia 2017

Do wygrania

1.000 PLN

Na realizację projektów o charakterze edukacyjnym, ekologicznym, kulturalnym sportowym lub społecznym.

Dla kogo?

Minimum 3-osobowe grupy młodzieży w wieku od 13 do 21 roku życia mieszkającej i/lub uczącej się na terenie Wrocławia w szkołach gimnazjalnych lub ponadgimnazjalnych.
Nie czekaj aż inni zmienią świat za Ciebie.

Więcej informacji

- Zapoznajcie się
- Sprawdźcie
- Aplikujcie
- Wygrajcie

www.sektor3.wroclaw.pl/mbow

Kontakt

Adres:
Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych
Sektor 3 ul. Legnicka 65A (środa od 17.30 do 19.30)

Mail:
młodzieżowybudzet@sektor3.wroclaw.pl

Tel:
+48 603 313 819

Projekt współfinansowany ze środków Gminy Wrocław

INFORMATOR OSIEDLOWY

Zapraszamy do prezentowania Państwa firm w Informatorze Osiedlowym. Koszt zaledwie 1 zł netto za jedną emisję (przy zamówieniu 10 emisji). Rubryka oddam za darmo, dam pracę: gratis. Informacje: tel. 602 49 84 25, mail: mediama@op.pl

KUPIĘ/SPRZEDAM

- kupię płyty analogowe punk, reggae, tel. 602 49 84 25

URODA

- Red Carpet Atelier, ul. Sowia 17/2

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Miód oraz inne produkty pszczele prosto z ula. Pasieka Smolecka tel. 533183897

TŁUMACZENIA

- język angielski, e-mail: dsz1@vp.pl

KONCERTY/TELEWIZJA

-www.dolnoslaska24.pl

TELEFONY

- PLANET GSM. Punkt sprzedaży. CH „Krzyki” ul. Wawrzyniaka2. Serwis, skup, sprzedaż telefonów. Tel. 501 455 903

EWALK'76

- dorabianie kluczy
- ksero (czarno-białe, kolor)
- wymiana baterii (piloty, zegarki itp.)
- akcesoria techniki zabezpieczeń (klódki, zamki itd.)
- żarówki różnego typu

CH „Krzyki”, ul. Wawrzyniaka 2, pierwsze piętro
poniedziałki – piątki od 9 do 18, soboty od 9 do 15
telefon 724 304 500

Zakład Pogrzebowy MEMENTO

ul. Powstańców Śląskich 154b
(róg Wiśniowej) oraz ul. Zabrodzka 7B
czynne od PN do PT w godzinach: 8:00-16:00
tel. całodobowe: 71 333 80 48 lub 605 67 45 92
„Z szacunkiem dla zmarłego, z godnością dla człowieka”
Kompleksowa organizacja pogrzebów, korzystne rabaty, bezgotówkowe rozliczenia.
www.memento-wroc.pl

Gazeta Osiedle

Wrocław, ul. Poranna 16
e-mail: mediama@op.pl,
tel. 602 49 84 25

Redaktor naczelny,
wydawca:
Marek Szpyra

Redakcja:
Stanisław Chodorowski,
Dominika Szpyra,
Aneta Szymoniak (foto)
FB: Gazeta-Osiedle
TS - tekst reklamowy

Sprawne ciało spokojny umysł

W XXI wieku kult pięknego ciała doprowadzony został prawie do absurdu. Zewsząd otaczają nas reklamy zachęcające do tego żebyśmy byli piękni, sprawni, wечно młodzi. Absurdalne poczucie, że za wszelką cenę musimy być posiadaczami młodego, gibkiego, witalnego i atrakcyjnego przede wszystkim seksualnie ciała napędza branżę fitness.

Wmawia się nam, że wszyscy musimy być tak piękni jak modele z plansz reklamowych, czy instruktorzy w klubach fitness. Tai Chi to forma ruchu, ale ruchu, który nie skupia się na rzeźbieniu sylwetki, ale zaakceptowaniu takiej jaką jest. Ciało może być naturalnie szczuplejsze lub grubsze, jeśli tylko jest zdrowe. Tai Chi pomaga nam nie tylko polubić nasz wygląd, ale także pielęgnować zdrowie; a jeśli nasze ciało jest chore - pomaga nam w powrocie do zdrowia. Ćwiczenia wykonywane są powoli, płynnie i lekko. To delikatny ruch, który ma rozluźnić, uspokoić, wyregulować oddech. Ma wprowadzić w głęboki relaks i skupienie. Ma pomóc uzyskać wewnętrzny spokój i pewność siebie. Rozmawiamy z Mariuszem Targosem, mieszkańcem Ołtaszyna, Dyrektorem Tai Chi Centrum Wrocław

Red.: Czym jest Tai Chi?

Mariusz Targos (Akademia YMAA): To gimnastyka zdrowotna łącząca w sposób świadomy ruch z oddechem, która ma swoje korzenie w chińskich sztukach walki. Wywodzi się z chińskiej kul-

tury i siłą rzeczy powiązane jest z różnymi koncepcjami religii, filozofii i sztuki Chin. Ma bezpośredni związek z kaligrafią, medycyną, dietetyką, masażem, filozofią Tao i sztuką feng shui. Jednak samo w sobie Tai Chi nie jest ani religią, ani sposobem na kult czegokolwiek, łącznie z powszechnie rozumianym zachodnim „kultem ciała”.

Red.: Co ma kaligrafia do ćwiczeń fizycznych?

Kaligrafia to specyficzny rodzaj medytacji. Malowanie chińskich znaków to sztuka wymagająca skupienia i wyciszenia. Podobnie Tai Chi, które nie jest zestawem ćwiczeń fizycznych tylko ruchem połączonym z oddechem, który sprawia, że umysł wycisza się, ciało rozluźnia a sam oddech zaczyna być cichy, gładki i spokojny. Wiemy, jak bardzo na nasz oddech wpływają emocje – stres, lęk, gniew, strach dlatego wyciszenie umysłu jest konieczne do odzyskania równowagi i harmonii wewnętrznej, do prawidłowego wykonywania ćwiczeń.

Tai Chi jest uprawiane w wielu środowiskach przez miliony osób na całym świecie. Coraz częściej jest tematem badań naukowo-medycznych, których rezultaty są bardzo pozytywne. Tai Chi oznacza spokojny, wyciszony umysł i zdrowe, zrelaksowane ciało.

Red.: Dlatego dzisiaj Tai Chi staje się alternatywą dla kozetki psychoanalityka

Pierwszym najbardziej widocznym efektem regularnych ćwiczeń Tai Chi jest poprawa nastroju, co ma ogromny wpływ na procesy fizjologiczne człowieka – krążenie krwi, pracę układu trawiennego. Ćwiczenia są



pomocne w leczeniu depresji i stanów nerwicowych. Dlatego też zalecane dla osób zestresowanych, przemęczonych pracą, żyjących w dużym napięciu i nie zawsze radzących sobie z emocjami. To propozycja dla zestresowanych menedżerów, których wycisza, uczy relaksu i dystansu do codziennej pogoni za sukcesem. Dla tych, których znudziła siłownia, która tylko rzeźbi ciało. Dla osób, które chcą zachować zdrowie, odzyskać giętkość ciała i stawów. Tai Chi to propozycja dla każdego bez względu na wiek. Wystarczy popatrzeć na obrazki z chińskich parków, które pełne są ćwiczących – niekiedy bardzo wiekowych. Każdy bierze z Tai Chi to, co jest mu w danej chwili potrzebne. Jedni wyciszenie inni energię do działania. Po kilku latach ćwiczeń zaczynamy inaczej chodzić - ruchy stają się miękkie i łagodne, prostuje się nasza sylwetka jakby mimochodem poprawia się kondycja fizyczna.

Red.: Niektórzy sądzą, że Tai Chi to gimnastyka dla emerytów.

Dla patrzących z boku Tai Chi to delikatne, łagodne ruchy wykonywane bez żad-

nego wysiłku. Nic bardziej mylnego - moi uczniowie z zajęć wychodzą nieźle spoceni. Właściwie wykonywane ćwiczenia sprawiają, że serce bije mocniej, energia krąży, oddech się pogłębia a jednocześnie rozluźniają się mięśnie i wycisza umysł. Wielu lat treningów wymaga osiągnięcie umiejętności wykonywania sekwencji Tai Chi w sposób, który sprawia wrażenie jakby robiło się to bez wysiłku. Przypominam, że my nie zajmujemy się wyglądem ciała, jako takiego, ale jego zdrowiem. Nie dążymy do jego sztucznego zmieniania, ale do tego by ciało funkcjonowało jak najlepiej pod każdym względem: żeby było zdrowe, witalne, elastyczne, wytrzymałe, silne, sprężyste. Tai Chi nie jest religią ani kultem ciała; jest świadomą profilaktyką zdrowotną. Od adeptów Tai Chi wymagana jest jedynie podstawowa sprawność fizyczna, dlatego treningi można rozpocząć bez względu na wiek. Regularne ćwiczenia pozwalają zachować dobrą formę do późnej starości.

Red: Tai Chi to jednak przede wszystkim sztuka walki

Tai Chi jest stylem walki

praktykowanym w Chinach od 700 lat. W ruchach Tai Chi drzemie olbrzymia siła, która dzięki swej miękkości, a nierzadko i zwodniczości, stara się wykorzystać siłę przeciwnika na swoją korzyść. Elementy pchnięć i uderzeń odnajdujemy w treningu wszystkich form Tai Chi. Praktyczne zastosowania poszczególnych ruchów z sekwencji są na pierwszy rzut oka ukryte, nawet dla tych, którzy ćwiczą Tai Chi od dłuższego czasu, a nigdy nie zetknęli się z aplikacjami bojowymi. Pełna praktyka Tai Chi ma miejsce przy pełnym zrozumieniu sensu poszczególnych ruchów, nawet, gdy ćwiczymy tylko dla zdrowia i dobrego samopoczucia, gdyż aspekt bojowy przejawia się w całej formie. Dopełnieniem arsenału zastosowań Tai Chi są techniki Chin Na, które uczą jak praktycznie bez użycia siły, a tylko poprzez odpowiednie dźwignie na stawy i ucisk na punkty na ciele człowieka, przejąć kontrolę nad przeciwnikiem.

Mariusz Targos, wieloletni uczeń mistrza Yang Jwing-Ming'a autorytetu w dziedzinie chińskich sztuk walki, a zwłaszcza Tai Chi i Qi Gong. Od 30 lat prowadzi Tai Chi Centrum Wrocław (Akademia YMAA), gdzie odbywają się zajęcia zarówno Tai Chi i Kung Fu dla wszystkich grup wiekowych.

Kontakt
 tel: 601 061 228
 ymaa@ymaa.wroc.pl
 www.ymaa.wroc.pl
 www.facebook.com/pages/
 Tai-Chi-Centrum-YMAA-
 -Targos