



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Tai chi i dobra książka

---

## Tai chi i dobra książka

**Dodano:** 28.05.2018 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

**Tematyka wydarzenia:**

warsztaty i akcja bookcrossingowa

**Organizator:**

Miasto Gliwice

Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach

Tai chi na trawie i dobra książka to wakacyjna propozycja dla mieszkańców!

Tai chi to – najprościej mówiąc – sztuka rozluźnienia przypominająca powolny taniec. Integruje sztukę walki i gimnastykę zdrowotną, jest również odprężeniem dla psychiki i umysłu. Ciekawa książka to także trening i stymulacja dla mózgu oraz wiele innych korzyści, w osiągnięciu których pomoże uczestnikom parkowych spotkań Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach.

W zajęciach może wziąć w nich udział każdy, a udział w nich jest bezpłatny. Zachęcamy do systematycznego udziału w zajęciach na świeżym powietrzu oraz do odwiedzenia stoiska czytelniczego. To doskonały sposób na interesujące spędzenie czasu.

**Harmonogram spotkań:**

- 15, 22, 27 czerwca
- 4, 11 lipca
- 1, 8, 22, 29 sierpnia
- 1, 7 września

**Początek:** godz. 19.00

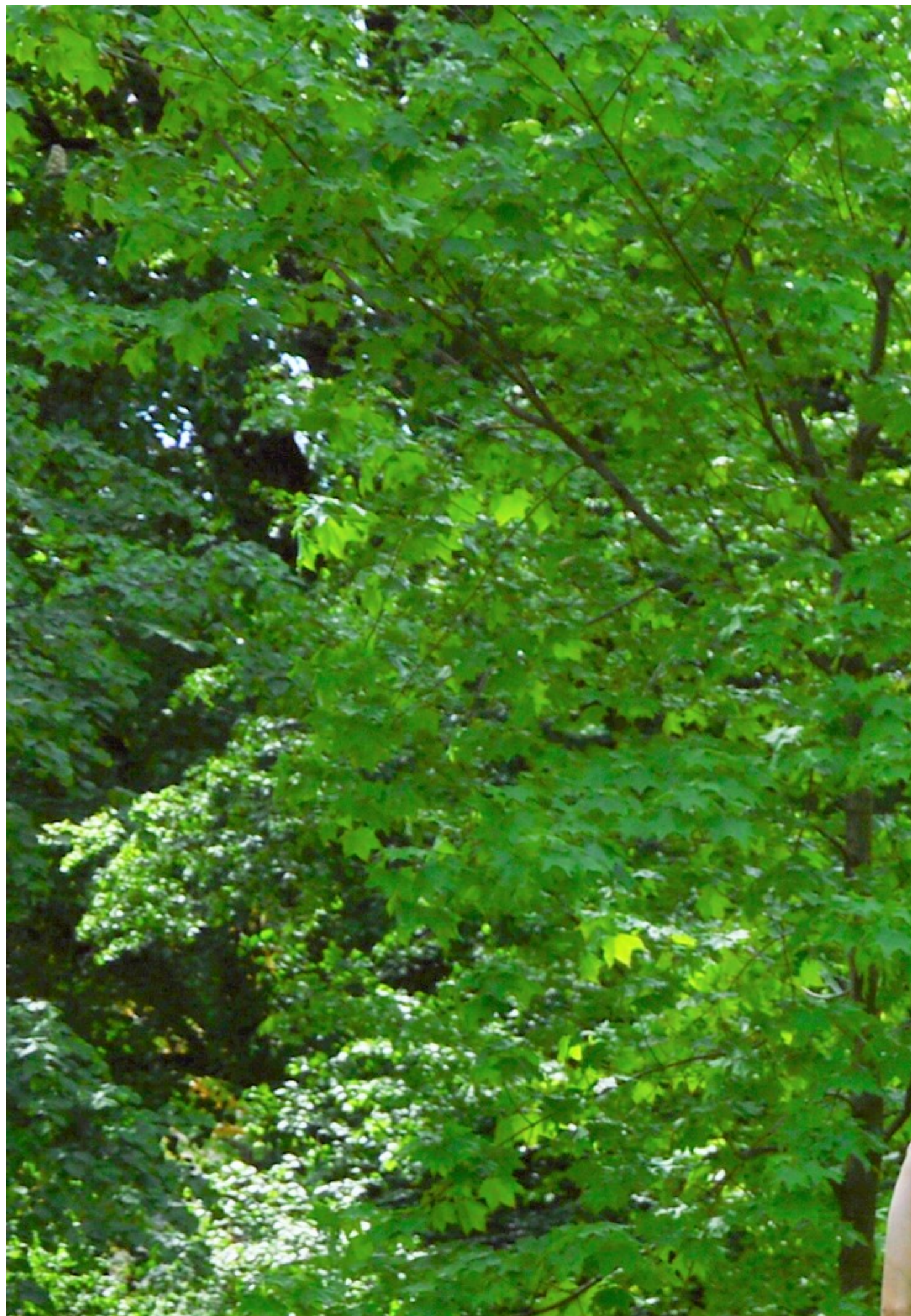
Uwaga! w przypadku niekorzystnej aury zajęcia mogą zostać przesunięte na inny termin.

**Miejsce wydarzenia:**

Park Chopina

**Czas wydarzenia:**

piątek, Czerwiec 15, 2018 - 19:00 do piątek, Wrzesień 7, 2018 - 21:00



Tai chi i książki sprawdziły się już podczas Gliwickiej Majówki (fot. E. Niewiarowska)

**Kategorie wydarzenia:**

Kulturalne [2]

Warsztaty [3]

Miejskie [4]

Sportowe [5]

© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



---

**Źródłowy URL:** <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/kulturalne-warsztaty-miejskie-sportowe/2018-06-15/tai-chi-i-dobra-ksiazka>