





Class Title : 20. 타이치(Taichi)

Instructor (Korean) : 신창경/김명희

Name (English)	Sarah Park Myong Hee Kim		 
Subject of Instruction	타이치 기본 스텝 - 24 동작 복습		
Period (weeks)	13 주	오후 1:00 - 3:00	3 월 14 일 개강
Syllabus (강의내용)	<p><b>성별 남/여 무관하며, 편한하게 오셔서 가볍게 같이 운동을 하는 코스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 타이치의 부드럽고 고요하며 느린 몸동작은 기혈의 순환 및 신진대사를 촉진시킨다. 뿐만 아니라 온몸에 생기를 불어넣고 신체의 각 기관을 활성화시켜 더욱 건강한 몸을 만들어 준다.</li> <li>● 대소장의 연동운동은 물론 심장·폐·간장·위장에도 안마 효과를 나타내 소화불량이나 변비, 심장 등의 문제를 타이치 수련을 통해 개선할 수 있다.</li> <li>● 타이치는 고요하게 움직이며 정신을 가다듬고 기운을 축적해 젊음을 되찾는 운동이다. 이 밖에 심혈관 기능을 향상시켜 피곤함을 해소하고 지구력을 강화시켜 정서를 안정시키는 효과가 있다.</li> </ul>		
Students' Essential Requirements (자격, 필수품)	편한 복장과 신발		
교실	순원친교실		