



De laatste zaterdag van de maand april is al sinds enkele jaren erkend als de Wereld-Tai-Chi-Dag. Beoefenaars van tai chi komen op die dag samen om deze Oosterse bewegingskunst en de vele gezondheidsvoordelen ervan bij een breder publiek bekend te maken. Door samen de zachte en heilzame tai chi-bewegingen uit te voeren, creëren de vele duizenden beoefenaars op die dag **een wereldwijde golf van rust, vrede en ontspanning**.

In Australië en Nieuw-Zeeland, gelegen binnen de meest oostelijke uurzones, start de 'tai chi wave'. Enkele uurzones verderop en miljoenen bewegingen later is Europa aan de beurt.

Ons land kent een opvallend stijgend aantal tai chi-beoefenaars en de nakende Unesco-erkenning van tai chi tot **immaterieel werelderfgoed** zal de populariteit alleen nog maar doen toenemen. In het kader van de Wereld-Tai-Chi-Dag vinden steeds meer evenementen plaats maar de tai chi wave in de Japanse Tuin van Hasselt is intussen uitgegroeid tot een vaste afspraak. Al bijna vijftien jaar verzamelt tai chi-lesgever Gert Clerckx van Tai Chi & Relaxation er met zijn leerlingen en sinds vorig jaar nemen ook andere tai chi-lesgevers en hun leerlingen er aan deel.

Stipt om 10 uur beginnen we er aan met de gezamenlijke en wereldwijde tai chi wave, maar aansluitend zijn er demonstraties en workshops van verschillende tai chi-lesgevers. Om 14u is er een speciale sessie met en voor jongeren, **Tai Chi 4 Teens**, want tai chi is niet enkel een activiteit voor ouderen. Ook jongeren vinden rust, inspiratie en concentratie dankzij tai chi. Doorlopend is het mogelijk om ook even te ontspannen met **shiatsu-massages**. En aan de pop-upbar in de Japanse Tuin wordt sushi geserveerd.

Deelname tot de Wereld-Tai-Chi-Dag is gratis, enkel €5 voor de toegang tot de Japanse Tuin. Ook wie nog nooit tai chi heeft beoefend, is welkom.

Meer informatie over tai chi en de Wereld-Tai-Chi-Dag in de Japanse tuin via Gert Clerckx, die voor Tai Chi & Relaxation in Hasselt, Genk en op tal van andere plaatsen in Limburg tai chi-lessen geeft.

Mobiel: 0476/45.14.37, info@taichirelaxation.be, www.taichirelaxation.be

Of bij Sara Davidson, coördinator Japanse Tuin: 011/23.96.66 of sara.davidson@hasselt.be

WERELD-TAI-CHI-DAG: zaterdag 29 april, vanaf 10u in Japanse Tuin, Hasselt