

# รำรำไปกับท่วงท่าอันเป็นเอกลักษณ์ กับคลาสไทชิ

## ณ LIFESTYLES ON 26



LIFESTYLES ON 26 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ ขอเชิญคุณมาออกกำลังกายด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มากกว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย กับคลาส “ไทชิ” หรืออีกชื่อที่คนมักจะเรียกกันว่าไท่เก๊กศาสตร์แขนงหนึ่งของมวยจีน โดยการออกกำลังกายแบบไทชิจะเน้นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มากกว่าการเคลื่อนไหวของร่างกายภายนอกที่จะเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การออกกำลังกายแบบไทชิจะเริ่มต้นจากการควบคุมจิตใจ และการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อให้เกิดสมาธิที่ยาว รวมถึงท่วงท่าการรำรำอันอ่อนช้อย ทำให้การไหลเวียนโลหิตของร่างกายดีขึ้น และรู้สึกผ่อนคลายลดความตึงเครียด

คลาสไทชิ เปิดให้บริการทุกวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 07.00 น. – 08.00 น. สำหรับลูกค้าทั่วไป ราคา 400 บาท/ครั้ง

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2100-6299

ติดตามข่าวสารของไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์ได้ที่

เว็บไซต์: [www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/services](http://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/services)

เฟสบุ๊ก: Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld

อินสตาแกรม: Centaragrand\_Centralworld

ทวิตเตอร์: Centara Grand at CTW