

Dia de festa na Praça da Harmonia Universal

Está programada para hoje uma festa maravilhosa, gratuita e para toda a família! É a comemoração dos 41 anos de um dos grupos de atuação mais incrível na capital: o Tai Chi Being Tao. Liderado pelo grande mestre Woo, o pessoal se aprofunda no estudo do tao e oferece à população de Brasília a oportunidade de conhecer e praticar essa filosofia milenar.

Para comemorar tantos anos de dedicação amorosa aos moradores da cidade, serão oferecidas práticas abertas de tai chi chuan, automassagem, exercícios terapêuticos, meditação, energização solar, além de atividades socioculturais, como cafés comunitários mensais, palestras, cursos, comemorações festivas e ações para a preservação da natureza e do meio ambiente.

É sempre bom lembrar que a prática regular dos exercícios aumenta a vitalidade, reduz o estresse, fortalece o sistema imunológico, desenvolve o potencial mental e espiritual, estimula o equilíbrio global, proporciona a superação de medos e limites, traz serenidade e por aí vai. Todos esses motivos já seriam mais do que o suficiente para reconhecermos o valor do trabalho dessa galera!

E ainda temos um motivo extraordinário chamado Mestre Woo. Esse senhor de 84 anos, dono de uma fonte inesgotável de esperança, está neste momento trabalhando firme para conseguir fazer da Academia da Saúde uma realidade em solo candango. Esse projeto já existe em outras capitais e, quando for inaugurado em Brasília, vai possibilitar à população o acesso gratuito



às práticas tão benéficas para um corpo saudável e uma mente equilibrada.

Salve, mestre Woo! Que ele consiga tornar seus sonhos realidade para que toda a população seja beneficiada. A Praça da Harmonia Universal foi reconhecida como patrimônio cultural de Brasília (Lei Distrital nº3.951, de 2007) e recebe uma média mensal de 1.200 pessoas de diversas idades, diferentes profissões, nacionalidades, religiões e estados de saúde.

Naturalmente, o movimento se disseminou em diversos locais de Brasília: Asa Sul (SQS 107 e EQS 204), Asa Norte (SQN 111 e SQN 314), Lago Norte, Lago Sul, Guará, Taguatinga, Ceilândia, Praça dos Três Poderes, Parque Olhos D'Água, e em 20 postos da Secretaria de Saúde.

Os horários das práticas na Praça da Harmonia Universal, na EQN 104/105, são: diariamente, das 6h às 7h; de segunda-feira a sábado, das 7h30 às 8h30 horas; domingos, das 8h às 9h. Hoje, especialmente, práticas de tai chi, ioga e apresentações culturais, das 8h às 14h. Absolutamente imperdível! Mais informações: www.phu.org.br.



POR
MARIA PAULA

mariapaula.of@dobr.com.br

