

Tai Chi Quan – Qi Gong

Ginnastica di longevità e di benessere

Presso la sala polivalente
Milly Chegai di DRONERO

Da Martedì **4 Ottobre**

Ogni Martedì sera dalle 19.30 alle 21.00

Il Tai Chi trae origine dall'antica tradizione cinese. E' un'arte marziale praticata come una successione di movimenti lenti, morbidi e ampi, il cui scopo è ridare al corpo tutta la sua spontaneità. Nel Tai Chi ogni movimento mira direttamente al rilassamento delle articolazioni, alla distensione muscolare e nervosa, alla respirazione profonda e alla stimolazione di tutte le funzioni vitali.

La pratica regolare dona molteplici benefici: Migliora e intensifica la circolazione dell'energia vitale (CHI) nel corpo, aiuta a prendere coscienza del corpo e della propria energia vitale, previene lo stress quotidiano, migliorando la concentrazione e la calma mentale, migliora la fiducia in se stessi, sviluppa la fluidità, l'equilibrio, la giusta azione, la capacità d'ascolto, la coscienza del sé, il radicamento, la serenità e la gioia di vivere.

Il Tai Chi Quan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita.

Insegnante Maria Pia PORRACCHIA

Pratica l'Arte del Chi dal 1995 ed insegna dal 2006.

Per info: Cell. 349/2622504 Email: pia.tantien@libero.it

La partecipazione è gratuita - il tesseramento al circolo è gradito