



Il Tai Chi Chuan per la salute e la longevità

Corso di Tai Chi Chuan & Qigong

*Il **Tai Chi Chuan** (Taijiquan) è un'antica disciplina cinese che garantisce benefici alla salute e allo spirito di chi la pratica. Aumenta la flessibilità, la forza, la consapevolezza del proprio corpo e la concentrazione mentale.*

Si tratta di una forma di ginnastica dolce, ma allo stesso tempo un metodo terapeutico basato sui principi della medicina tradizionale cinese.

A causa dello stress della vita moderna, il nostro corpo reagisce negativamente irrigidendosi e incurvandosi e la respirazione diventa superficiale e affannosa.

*Il **Tai Chi Chuan** agisce delicatamente e positivamente su tutti i sistemi del corpo, particolarmente sul sistema nervoso centrale, su quello digestivo, sul sistema respiratorio e su quello endocrino.*

*Il **Tai Chi Chuan** è adatto a tutti, non vi sono limiti di età per avvicinarsi e praticarlo.*

ISCRIZIONI APERTE TUTTO L'ANNO



TaiChiChuanBassanodelGrappa



Palestra comunale di San Giuseppe di Cassola - Lunedì e Venerdì dalle ore 9 alle ore 12

Per informazioni chiamare: 338.3375893