

20 gennaio 2019, ore 15.00

Centro Parco ex Dogana Austroungarica di Lonate Pozzolo (ingresso auto Via del Gregge a Tornavento)

# TAI CHI CHUAN

STILE ORIGINALE YANG

LEZIONE GRATUITA DI PROVA  
E PRESENTAZIONE SEMINARIO



Sintesi fra arte marziale, tecnica di respirazione, meditazione, esercizi energetici fisici, l'Antica Arte del Tai Chi Chuan – meditazione in movimento - permette all'individuo di raggiungere uno stato di equilibrio psico-fisico-energetico attraverso una serie di movimenti e sequenze corporee che sviluppano e potenziano mente e corpo, favorendone la funzionale interazione, consentendo di sviluppare e mantenere il benessere psico-fisico-energetico.

Fondamento del Tai Chi Chuan è il principio Yin/Yang della continua trasformazione di elementi solo apparentemente opposti in adesione allo spirito ed al pensiero della filosofia Taoista secondo la quale le manifestazioni del Tao, a livello naturale, a livello sociale, a livello individuale, hanno valenza universale.

Complementari alla pratica della "Forma" del Tai Chi Chuan, sono la pratica del QiGong, dell'YKung, degli Esercizi Taoisti e della Meditazione.

Ogni persona, a qualunque età, può intraprendere l'apprendimento del Tai Chi Chuan. Con la presenza di Maria Pina Blanco, maestra di Tai Chi Chuan e Qi Gong.

**Per informazioni e contatti rivolgersi a Lisa: [lisanobile5@gmail.com](mailto:lisanobile5@gmail.com)**

Un'iniziativa di



Con il patrocinio di



Attività a cura di

