



LEZIONI DI PROVA GRATUITE

DAL 29 MAGGIO AL 1° GIUGNO

Prenotando al 338 752 3227
tancredi98@tin.it

TAI CHI AL PARCO CICLO DI LEZIONI GIUGNO 2017

Prima lezione Lunedì 5 Giugno

www.taichisandonato.weebly.com
www.itcca.it

COS'È IL TAI CHI

Il **Tai Chi** è un'antica arte cinese basata sul movimento: viene considerata sia un'arte marziale, sia una meditazione dinamica, sia un metodo per il mantenimento e il recupero della salute.

Il **Tai Chi**, lavorando sulla correttezza della postura e sull'armonia e fluidità dei movimenti, favorisce l'apertura dei blocchi e restituisce libertà agli organi interni, conferisce equilibrio e bel portamento, ridona flessibilità alle articolazioni e rilassamento ai muscoli. Grazie alle tecniche di respirazione e di sviluppo energetico, note come **Qi Gong**, si ottiene tramite una respirazione profonda e rilassata, di incrementare progressivamente la propria energia interna fino ad inondare beneficamente con essa tutto l'organismo.

Infine grazie alla pratica della meditazione dona armonia e chiarezza alla mente e permette di recuperare l'equilibrio interiore perduto.

E' dunque una pratica energetica finalizzata alla ricerca attraverso l'ascolto di se stessi, di posture e movimenti che favoriscano il potenziamento e il libero fluire del **Qi**.



eni polo sociale
San Donato Milanese



Chi pratica Tai Chi può essere in grado di conoscere e capire la propria energia vitale, presupposto fondamentale per condurre una vita consapevole, serena e piena.



LEZIONI DI PROVA GRATUITE

Per conoscere e sperimentare il TAI CHI avrete queste possibilità:

- **ogni domenica** alle h11:00 al parco Mattei (dietro la casetta bianca)
- **il 26 aprile** al parco del Laghetto in via 1° Maggio, h10:00-13:00 ci sarà una dimostrazione in occasione della giornata MONDIALE del TAI CHI
- nella settimana **dal 29 maggio al 1° giugno** potrete prenotarvi per partecipare alle lezioni che si svolgeranno al Parco Mattei

CICLO DI LEZIONI GIUGNO 2017

Nel mese di **giugno** (da lunedì 5 a giovedì 29 giugno) i soci dell'Eni Polo Sociale potranno partecipare a 8 lezioni di TAI CHI al costo agevolato di:

€ 50,00 (invece di € 100,00). Ritrovo Saletta Ex Apsa, lezione all'aperto al **Parco Mattei** (ex Centro Snam), in via Caviaga 4, a San Donato Milanese

Lunedì	h. 8:00-9:00
Martedì	h. 18:30-19:30
Mercoledì	h. 12:30-13:30
Giovedì	h. 8:00-9:00
Venerdì	h. 12:30-13:30

ITCCA La International Tai Chi Chuan Association venne fondata dal grande maestro Yang Sau Chung nel 1971 per diffondere il

www.enipolosociale.com

Loc. 144/17



Tai Chi dello stile Yang. Il maestro Chu King Hung, di cui la maestra Donella Bucca è stata allieva diretta, ne è il depositario europeo.

**Per prenotarvi alle lezioni di prova contattate
Donella Bucca:**

- Tel. - [338 752 3227](tel:3387523227)
- Email - tancredi98@tin.it