



CORSO DI TAI CHI E QI GONG GIUGNO 2018

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**.



PROVE GRATUITE

QI GONG e POSTURA: lunedì 4 giugno alle ore 8.00

TAI CHI e MEDITAZIONE: martedì 5 giugno alle ore 20.00

TAI CHI e QI GONG: mercoledì 6 giugno alle ore 9.30

CORSO BASE

dall' 11 al 29 giugno:

mercoledì e venerdì dalle ore 8.00 alle ore 9.00

lunedì e giovedì dalle ore 18.30 alle ore 19.30

PROMOZIONE SPECIALE

Per i soci dell'Eni Polo Sociale viene offerto un ciclo di lezioni di Tai chi e Qi gong al prezzo speciale di **50€** (anziché 65 €).

I soci che vorranno partecipare alla lezione gratuita o coloro i quali vorranno iscriversi al corso base dovranno prenotarsi scrivendo a info@lospaziodeltao.it, avendo cura di indicare il **numero della propria tessera Eni Polo Sociale 2018**.

I soci iscritti ai corsi dovranno poi effettuare il pagamento delle quote di partecipazione **in occasione della prima lezione direttamente all'insegnante**.

Le lezioni di prova e i corsi si svolgono presso:

- parco Mattei, Saletta a vetrivia Caviaga 4, San Donato Milanese

Lo Spazio Del Tao è associato alla



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