



Presentazione dei nuovi corsi di **Tai Chi** e **Qi Gong** organizzati da lo **Spazio del Tao**.
Una festa con dimostrazioni, lezioni gratuite e un piccolo rinfresco con degustazioni Vegan.

Può sembrare una danza da eseguire molto lentamente eppure il **Tai Chi**, oltre ad essere un'arte marziale è, insieme al **Qi Gong**, un metodo per il mantenimento e il recupero della salute. Chiamato meditazione in movimento, grazie movimenti lenti, dolci e circolari eseguiti in sintonia con la respirazione, il **Tai Chi Chuan** crea armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

La festa si terrà **sabato 29 settembre dalle 16 alle 19** nel salone delle associazioni in via Bolgiano a San Donato Milanese.

Programma:

ore 16:00 Tai Children presentazione a bimbi e genitori

ore 17:00 accoglienza e merenda

ore 18:00 lezione teorico pratica di Tai Chi e Qi Gong

I corsi annuali, adatti a tutti e per tutte le età, saranno tenuti dalla **Maestra Donella Bucca** della **International Tai Chi Chuan Association (ITCCA Italia)** che pratica e insegna questa disciplina da oltre venti anni.

Degustazione Vegan offerta da Parole vegetali

Tutti sono invitati.

consigliata prenotazione:

info@lospaziodeltao.it

www.lospaziodeltao.it

