

CORSO DI TAI CHI E QI GONG

Forma originale della famiglia Yang

Il Tai Chi è un'antica arte cinese basata sul movimento: Può sembrare una danza da eseguire molto lentamente eppure, oltre ad essere un metodo per il mantenimento e il recupero della salute, è un'arte marziale. Chiamato meditazione in movimento, grazie a movimenti lenti, dolci e circolari eseguiti in sintonia con la respirazione, il Tai Chi crea armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

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.

Tra filosofia Taoista e cenni di Medicina Cinese, lavoreremo sulla postura attraverso semplici esercizi eseguiti consapevolmente, per imparare una sequenza di movimenti chiamata "Forma".

Le lezioni sono adatte a tutti e per tutte le età. Piccoli gruppi.

Tutti i mercoledì h:19.00 – 20.00
saletta a vetri Parco Mattei
via Caviaga – San Donato Milanese



corso base
di Tai Chi e Qi Gong

Corsi mono settimanali per principianti

- Saletta a vetri, parco Mattei, via Caviaga 4, San Donato Milanese

Mercoledì h 19.00 - 20.00

da ottobre a dicembre – 10 lezioni:

per i **soci Eni Polo Sociale** il costo è di **150€** invece di **200€**
(comprensiva di iscrizione spaziodeltao+uisp)

da ottobre a maggio:

per i **soci Eni Polo Sociale** il costo è di **400€** invece di **480€**
(comprensiva di iscrizione spaziodeltao+uisp)

COME PRENOTARE?

Per prenotarvi alla **lezione di prova** contattate **Lo Spazio del Tao** indicando il vostro numero di tessera associativa **eni polo sociale 2021:**

- Tel. - 338 752 3227
- info@lospaziodeltao.it
- www.lospaziodeltao.it
- Facebook: Lo spazio del tao

Le iscrizioni ai corsi si effettuano contattando la nostra segreteria:

Cell. 324 5573090 - Email: polosociale@eni.com

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

N.B.: La prenotazione è impegnativa.