

SABATO 25 OTTOBRE 2014 ORE 17

Il Circolo Arci Ciriè "La Soce"

Presenta

Corso di Taj Chi Chuan

condotto da Bruno Vlacancich

presso il salone Società Operaia(1°p.)

Via Matteotti 16-Ciriè(To)



Per info: brunovlacancich@gmail.com
è gradita la prenotazione: Tel 3476030713

Il Taj Chi Chuan trae origine dall'antica tradizione cinese; è un'arte marziale praticata come una successione di movimenti molto lenti, morbidi e ampi, il cui scopo è ridare al corpo la sua spontaneità.

Il Taj Chi Chuan e il lavoro sul Chi (Chi Gong) sono indissociabili.

Questa energia prende la forma di una ginnastica completa che stimola le funzioni vitali, potenzia il sistema immunitario, aumenta resistenza e forza nel corpo, e per qualcuno può diventare un percorso di crescita personale.

I BENEFICI

*Rilassamento fisico *Rilassamento mentale che favorisce la concentrazione e riduce lo stress *Una respirazione più libera, profonda e consapevole * Scioltezza articolare e decontrazione muscolare * Intensifica la circolazione dell'energia vitale (Chi) *Introduce alla realtà del Tan Tien o centro energetico del corpo per ritrovare allineamento fisico e psicologico.