

Presentazione bis, del Corso "Tai Chi al Lago"

Sabato, 9 Giugno 2018 - h. 18.30



Il Tai Chi Chuan (tàijíquán - 太极拳) stile Yáng, è una disciplina cinese che racchiude in sé diverse forme: a mani nude, le forme con le armi, (la spada dritta e la sciabola), e alcuni aspetti teorici riguardanti i principi di Medicina Tradizionale Cinese e i concetti base della filosofia taoista.

Gli aspetti salutistici promossi da questa disciplina sono: potenziamento delle capacità coordinative e dell'equilibrio, miglioramento

dell'assetto posturale, potenziamento di tutte le strutture tendino-muscolari, mantenimento di uno stato di centratura e rilassamento della persona, ottimizzazione delle capacità di concentrazione anche attraverso uno specifico lavoro sulla respirazione, sviluppo della flessibilità e della capacità articolare, attivazione di un moderato lavoro aerobico e tanto altro...

Abbigliamento comodo (pantaloni lunghi leggeri e t-shirt), scarpette da ginnastica

Quota di partecipazione € 10 (che saranno scalati dall'importo del corso in sede d'iscrizione)

Partecipanti: adulti dai 15 anni in su.

Il corso è tenuto dai Maestri:

Roberto Carchio* - Maria Caterina Ranieri - Roberto Caire (Maestro tirocinante)

*sarà presente solo in alcune lezioni.

Contatti: mobile Maria Caterina Ranieri 340/67.88.913 - e-mail: mariacaterina62@yahoo.it

Scuola Roma Tai Chi Village: <http://romataichivillage.it/>

sito internazionale della Yang family taichi: <http://www.yangfamilytaichi.com/home.php>

<https://dierbainerba.blogspot.com/>