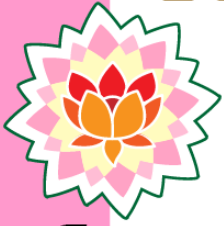


TAI CHI CHUAN



Essere

DONNAS



n. 13643

TUTTI I MARTEDI' ALLE 18.00

Dal 23 gennaio 2018

La nostra pratica mette insieme i movimenti del **Tai Chi** con la consapevolezza corporea dello **Yoga** e la presenza di una mente concentrata che diventano **Meditazione** in movimento.

Esercizio fisico moderato ma completo, che ciascuno può esprimere nel modo e con l'intensità che sono più congeniali al suo modo di essere.



Migliora l'equilibrio, favorisce una buona respirazione, aumenta il livello di energia, migliora la mobilità articolare e contrasta l'osteoporosi.

Si toccheranno i seguenti **argomenti**: metodo Yang con forma breve, inizio forma 108 lunga, studio delle spirali e riferimenti ai movimenti della Gru e del Serpente.

PRATICA ADATTA A TUTTI!!

Tel 3472208000
e-mail essereasd@hotmail.it
Sito www.essereasd.eu

INFO e ADESIONI: Valeria - 348 7031973

segreteria@essereasd.eu

PROVA GRATUITA

Scarpe stringate flessibili - Abbigliamento comodo