

Corsi
di
TAIJIQUAN
QI GONG



Taijiquan stile Wu

Il Taiji stile Wu, Arte di lunga vita, esalta il rilassamento, la morbidezza e la fluidità, favorendo un aumento della capacità di concentrazione. La sequenza, in un'armoniosa interazione di movimenti fluidi e di posture statiche, è strutturata al fine di ottenere il recupero e il mantenimento dello stato psicofisico ottimale.

Zhi Neng Qi Gong

La millenaria Arte del Qi Gong è utile per la salute e per il benessere. Fra i molti stili di Qi Gong, il Zhi Neng è considerato il migliore per efficacia e sicurezza. Gli esercizi sono semplici, adatti a tutti, volti a incrementare l'energia, la coordinazione, la consapevolezza fisica, migliorando l'equilibrio, la qualità della vita e i risultati nelle attività sportive.

Dal 25 Settembre 2017 si terranno i seguenti corsi
in Via Xavier de Maistre 4 - Aosta

Lunedì	10,00 – 11,00 Qi Gong 18,00 – 19,00 Qi Gong 19,00 – 20,00 Taiji 20,00 – 21,00 Qi Gong - Taiji
Mercoledì	17,30 – 18,30 Qi Gong
Giovedì	10,00 – 11,00 Qi Gong 18,00 – 19,00 Qi Gong 19,00 – 20,00 Taiji

Possibilità di lezioni individuali e ulteriori incontri in altri giorni e orari.

Elena Careggio

tel: 338-3816638 - ecareggio@gmail.com - www.elenacareggio.it

Accademia di discipline cinesi Maestro Li Ran - www.daoyuan.it