



CORSI DI TAIJI-QUAN IN BANCA DEL TEMPO

Cos'è il Taiji Quan ?

Il Taiji Quan è un'antica arte marziale cinese, basata sul concetto di Yin-Yang, l'eterna alleanza degli opposti.

Nato come sistema di autodifesa si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere.

La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguite, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura, migliora l'equilibrio ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e cardiovascolare.



LEZIONE DI PROVA GRATUITA MARTEDI' 8 MAGGIO (ORE 18,00- SEDE BDT)

Gli incontri si svolgeranno

MERCOLEDI' 23, 30 maggio e 6 giugno dalle ore 18,00 alle ore 19,00

**presso la sede della Banca del Tempo di Valmadrera, Via Roma, 31
e saranno tenuti da**

DAVIDE POZZONI – Istruttore certificato CONI 1° DUAN

ATTIVITA' APERTA A TUTTI PURCHE' SOCI BANCA DEL TEMPO. COSTO 3 ORE

Abbigliamento consigliato: tuta da ginnastica