



Gocce di Tai Chi

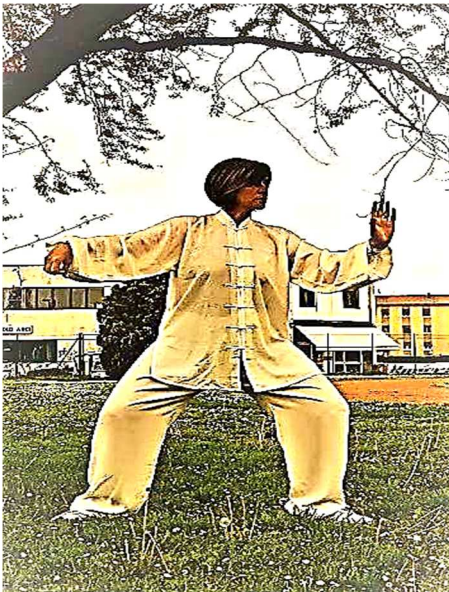
Tai Chi Quan al parco di Rocca Rangoni

Tutti i sabati mattina dalle 10,30 alle 12

Dal 29 giugno a fine luglio 2019 nel parco della Rocca Rangoni

A Spilamberto

Pratica gratuita e aperta a tutti, per tutte le età



Quello che la nostra associazione propone non è un vero e proprio corso strutturato, ma un modo a volte anche giocoso di avvicinarsi a questa arte attraverso la pratica di esercizi guidati. Per chi ancora non conoscesse questa disciplina di seguito una breve presentazione.

Il Tai Chi Quan è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-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 e il benessere.

La pratica del Tai Chi Quan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario.

Come si pratica

Il Tai Chi Quan è un esercizio di autorilassamento i cui lenti movimenti sono coordinati rispetto alla respirazione e diretti da una mente libera, con doppio vantaggio sia per la salute fisica che spirituale. Questi esercizi aiutano a rischiarare la mente e rafforzare il cervello

La pratica sarà guidata dagli Istruttori Paolo Formentini e Sarita Savigni Istruttori della scuola "L'arte del Tai Chi Quan" fondata dal Maestro Shi Rong Hua dell'associazione sportiva dilettantistica Tui Ch'ien, il lago e il cielo (sezione di Modena)

Con il Patrocinio di:

