

Taiji Quan di stile Yang e Nei Gong metodo Nei Dan School

Il **tai chi** e il **qi gong** sono tecniche che favoriscono l'**equilibrio energetico** dell'essere da tutti i punti di vista:

la postura del corpo, il respiro, la mente.

La tradizione di queste tecniche di origine cinese è altrettanto antica come lo yoga indiano.

L'allenamento si svolge prevalentemente attraverso **movimenti lenti e camminate nello spazio.**

Il movimento è sempre armonioso e globale, coinvolge tutto il corpo nel suo insieme e genera una profonda e salutare coordinazione.

La lentezza dei movimenti rende il movimento **accessibile a tutti.**

Praticarlo produce profondi benefici **nell'allungamento muscolare, nella scioltezza articolare, favorisce una progressiva tonificazione e una maggiore calma mentale.**

Si può notare nel tempo un miglioramento dei dolori fisici e una migliore prestazione nel camminare, nel correre, nel salire o scendere le scale nel sollevarsi o scendere a terra, nella pratica sportiva, nella danza e nel ballo.

Si pratica a partire da singoli movimenti del qi gong per arrivare a piccole o lunghe sequenze di gesti proprie del tai chi.

Una volta acquisiti i fondamenti queste tecniche sono sia un arte del combattimento che una forma di riequilibrio energetico che, infine, un'esperienza di meditazione in movimento.

Primo incontro martedì 12 gennaio ore 10.00-11.15

Potrà attivarsi un secondo incontro dalle 11.15 alle 12.30

Per informazioni telefonare a Paolo Nicolini 3389943343