

Corso di Tai-chi chuan stile Yang



Il Tai Chi Chuan, letteralmente “Boxe (Chuan) della suprema (Tai) polarità (Chi)”, è un’arte marziale tradizionale cinese, è un sistema di disciplina mentale e fisica, basato su principi universali di equilibrio ed armonia. E’ una pratica che restituisce elasticità ai muscoli ed alle articolazioni, migliora la postura, generando benessere psico-fisico.

Il Tai Chi Chuan è molto di più di un’arte di combattimento o di un modo per tenersi in forma: è una filosofia di vita, una pratica di meditazione per sintonizzare lo spirito, disciplinare il corpo ed elevare l’essenza. (Waysun Liao)

Nella Scuola delle tre armonie il corso di studio del Tai chi chuan stile Yang prevede un percorso che parte dall’apprendimento dei principi di movimento e, attraverso esercizi posturali (Qi Gong) che rinforzano il corpo e il sistema energetico, arriva allo studio della forma stile Yang, alla pratica in coppia (Tui shou – spinta con le mani) e alle applicazioni marziali.

Dove **Junreikan Dojo via Togliatti 6/15, Molfetta**

Quando **ogni mercoledì 20:00/21:30**

Conduce **Lisa Masellis**

Info **info@qualibo.it**