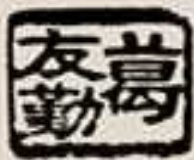


Taiji & Qi Gong

Maestra: Barbara Malinverno

Diplomata presso Nanjing Taiji School, Cina



*etra*movimento

Esercizi di Taiji si basano sull'esecuzione lenta di movimenti circolari che permettono di muoversi con il proprio ritmo (Respiro) senza sforzo muscolare eccessivo

Seguendo movimenti lenti, il sistema nervoso centrale e quello periferico sono portati a prestare maggior attenzione sull'equilibrio, sulla respirazione, sulla percezione di ciò che si sta facendo, con conseguente sensazione di naturalezza nel muoversi.

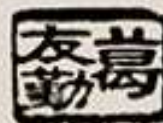
Stimolando energia (Qi) tramite gli esercizi di Qi Gong, il nostro sistema Corporeo potrà essere sollevato da carichi di stress fisico e mentale e condurre una vita più sana, piacevole e in armonia col proprio bioritmo.

Taiji & Qi Gong



E
t
r
a

M
o
v
i
m
e
n
t
o



PARCO GOLFO
DELLA QUASSA

R A N C O - I S P R A

Lezioni di Taiji & Qi Gong all'aperto: è possibile pagare la singola lezione (€/cad 10,00)
oppure scegliere un pacchetto di 4 o 10 lezioni (€36,00 – €80,00);
iscrizione Coni obbligatoria (€/anno 6,00).

**Lezioni all'aperto nel Parco
ogni domenica mattina**

a partire dal 8/5/16 ore 10.00.

Presso SASSO CAVALAZZO, RANCO

(dal parcheggio del Campo di Rugby/Floricoltura Robustelli, a piedi/bici verso via
Cascina Boschi fino al lago...)

etramovimento@gmail.com

0039.329.7904751

www.taichietra.wordpress.com



Taiji & Qi Gong Etra