

XING HUA - Amici del Tai Chi e Conoscenza Solidali APS

"Thai Chi per tutti 2023"

A CHI E' RIVOLTO: disabili lievi intellettivi, motori e sordi della Città distr. SE e SO

SEDE/I: c.so Unione Sovietica 220/d

ORARI (indicativi): lun e gio h 18.00/19.30; da gen a giu 1 volta al mese (Teatro o giardino)

DESCRIZIONE ATTIVITÀ' PROPOSTE:

pratica del TAI CHI attraverso esercizi sia fisici che di respirazione, il cui scopo è quello di tonificare e reimpostare il nostro corpo in maniera più equilibrata. Per raggiungere questo obiettivo, saranno anche utilizzati esercizi propri del Qi Gong. Sarà inoltre utilizzata la forma vera e propria del Tai Chi, ovvero, il taolu "Laojia yi lu" dello stile Chen. Completerà il quadro generale la condivisione storico-culturale dell'antica Arte del Tai Chi.

Possibili seminari tematici da svolgersi mensilmente.

Nel corso dell'anno sarà previsto un fine settimana come approfondimento e ricerca di ulteriore conoscenza di quanto appreso.

CONTATTI:

Vanessa Doris Lagazzi **3287291994**

associazionexinghua@hotmail.com