

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo

C05.07-Tai Chi Chuan arte di lunga vita

- Obiettivo:** Un percorso introduttivo al Tai Chi Chuan stile Yang, trasmesso dall' International Tai Chi Chuan Association disciplina millenaria che permette di ritrovare il piacere del respiro e la bellezza del movimento, correggendo posture scorrette, sciogliendo blocchi energetici, riallineando mente corpo e spirito. I partecipanti, in piccoli gruppi, vengono condotti attraverso esercizi di semplice esecuzione e di grande efficacia all'apprendimento di questa disciplina: esercizi taoisti, Qi Gong, Yi Gong e lo studio della Forma costituiscono i principali argomenti delle lezioni che vengono studiati con attenzione alle specifiche di ciascun allievo.
- Sede del Corso:** Il Sogno di Lao.Piazza Cattaneo 26/13 Genova
- Tipo Lezione:**
- Orario:** 15:30 - 16:30
- Numero lezioni:** 6
- A cura di:** Chiara Lavezzari e Alfonso Andreotti in collaborazione con il Sogno di Lao
- €:** 70 contributo di partecipazione

PROGRAMMA

-
- 1) mercoledì 2 ottobre 2024

 - 2) mercoledì 9 ottobre 2024

 - 3) mercoledì 16 ottobre 2024

 - 4) mercoledì 23 ottobre 2024

 - 5) mercoledì 30 ottobre 2024

 - 6) mercoledì 6 novembre 2024
