

Asd Tai Chi Art - Taijiquan per piccoli e grandi



Organizza

Corsi di Tai Chi

LUNEDI' dalle 20.30 alle 22.00 e GIOVEDI' dalle 18.30 alle 20.00 a
partire dal 21 settembre 2023

nella **palestra scuole Le Risorgive**, via della Libertà 1, Cadidavid

Le lezioni si terranno anche in modalità **ONLINE** e registrate

Se sei interessato contattaci per partecipare a **2 lezioni prova** in qualsiasi momento dell'anno (previa prenotazione)

asdtaiart@gmail.com

WhatsApp: [3388008440](https://www.whatsapp.com/business/profile/3388008440)

Sito web: www.taichiart.it - Facebook: [ASD Tai Chi Art](https://www.facebook.com/ASDTaiChiArt)



ASD Tai Chi Art è affiliata all'Ente di promozione sportiva AICS
Registrazione CONI n.: 117339

Asd Tai Chi Art – Taijiquan per piccoli e grandi è un'associazione sportiva, dilettantistica e culturale, nata con lo scopo di diffondere e praticare il Taijiquan (Tai Chi) e il Qi Gong a bambini, ragazzi e adulti di qualsiasi età. La nostra associazione offre l'opportunità di praticare sia lo stile Yang lento, armonioso ed elegante, sia lo stile Chen, più dinamico, marziale e veloce. La pratica di queste discipline aiuta a vivere il momento presente con consapevolezza e dona piacevoli sensazioni di benessere e tranquillità. Sono attività motorie adatte a qualsiasi età e possono essere praticate da tutti. Molti studi scientifici provano i numerosi benefici sia a livello fisico che psicologico.

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan), più conosciuto come **Tai Chi**, è un'arte marziale cinese con origini molto antiche. Fa parte del Wushu, o Kung Fu, ed è un'arte marziale interna che potenzia una forza di tipo tendineo-articolare morbida, potente ed elastica. Dal punto di vista marziale insegna a utilizzare la forza dell'avversario a proprio vantaggio. Il principio su cui si basa il Tai Chi Chuan è che la flessibilità, la morbidezza e la capacità di adattamento vincono sulla rigidità, sulla durezza e sulla forza.

Il Qi Gong si riferisce a una serie di pratiche collegate alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali, che prevedono la meditazione, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il Qi Gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico che psicologico tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).



ASD Tai Chi Art - Taijiquan per piccoli e grandi
LEZIONI IN PRESENZA E ON-LINE
www.taichiart.it - asdtaiart@gmail.com