

Il taijiquan è un'antica Arte Marziale
Cinese "Kung Fu" basata sui
Principi di Yin e Yang.

I movimenti lenti, armonici e naturali
sono di beneficio per le articolazioni
e i legamenti. L'elasticità delle
posture e il naturale e continuo
movimento rinforzano la
muscolatura senza logorarla. Sono
noti i benefici al sistema
cardiocircolatorio.

Lo studio delle "Forme" combinato
allo studio delle applicazioni marziali
rendono questa Arte adatta a tutte
le età potenziando le abilità del
corpo. I movimenti lenti effettuati in
armonia con altre persone rilassano
la mente, migliorano l'umore,
incrementano l'autostima e
sciolgono le tensioni cumulate
durante il giorno. L'apprendimento di
posizioni e movimenti nuovi affinano
la capacità di concentrazione e
ampliano le facoltà cognitive del
cervello. Il taijiquan, tramandato da
generazioni di praticanti, è una
filosofia di vita che ci aiuta a vivere
meglio la quotidianità.

Per altre informazioni sul taijiquan

www.taijiquan.it



TAIJI QUAN
GRUPPO 108

info@taijiquan.it

www.taijiquan.it

Facebook: Gruppo108



Taijiquan

Gruppo108

**Taijiquan
Tai Chi Chuan**

太極

COS'É?

ANTICA ARTE MARZIALE

GINNASTICA DOLCE

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

ANTISTRESS



PERCHÈ?

LO STUDIO DEL TAIJQUAN MIGLIORA
MOLTI ASPETTI DELLA NOSTRA VITA:

RILASSAMENTO
ELASTICITÀ
FLESSIBILITÀ
AGILITÀ

POSTURA E ALLINEAMENTO
ARMONIA E BENESSERE
SCIOGLIMENTO TENSIONI MUSCOLARI
RESPIRAZIONE

LO STUDIO DELL'ARTE MARZIALE
MIGLIORA L'AUTODIFESA ISTINTIVA
LA PERCEZIONE DEL PROPRIO
CORPO
E DELL'AVVERSARIO.

PER LA MEDICINA TRADIZIONALE
CINESE IL TAIJQUAN È
"LA GINNASTICA DI LUNGA VITA"
POICHÈ FAVORENDO LA
CIRCOLAZIONE DEL "QI" E IL SUO
PERCORSO LUNGO I MERIDIANI CI
AIUTA A RIMANERE IN BUONA
SALUTE.

ROBERTO VALENZA
ISTRUTTORE GRUPPO108
DIPLOMA A.S.K.T.

robby@taijiquan.it

SG PROPATRIA 1883
VIA BEATO ANGELICO, 2
CITTÀ STUDI
MILANO

INFO:0270123080

GIOVEDÌ
19 00'-20 30' PRINCIPIANTI
20 30'-22 00' AVANZATI

SIETE INVITATI A PROVARE PRIMA
DELL'ISCRIZIONE AL CORSO

