

VareseNews

Un open day per imparare il “nutrimento della vita”

Pubblicato: Mercoledì 24 Ottobre 2018



L'Associazione “**L'Albero delle Farfalle asd**” organizza nel mese di novembre un open day gratuito e aperto a tutti di **Yi Chuan (Qi Gong-Tai Chi)**.

Dalla tradizione delle antiche arti marziali, è uno stile essenziale che racchiude i principi degli stili interni del Qi Gong e del Tai Chi.

Basato sul nutrimento della vita, che interessa il potenziamento fisico e l'attenzione verso il benessere psicofisico; sugli esercizi a corpo libero per lo sviluppo di: forza elastica, resistenza e flessibilità e sulla consapevolezza di sé stessi e degli altri.

E' possibile conoscere questa antica disciplina:

Giovedì 8 novembre a Barasso

Via Don Parietti, 6

dalle ore 19.15 alle 20.15

dalle ore 20.30 alle 21.30

È gradita la prenotazione:

alberodellefarfalleasd@gmail.com

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

