

Un incontro per conoscere il Tai Chi

Pubblicato: Mercoledì 6 Febbraio 2019



L'Associazione "L'Albero delle Farfalle asd" organizza nel mese di febbraio 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.

Sarà possibile conoscere questa antica disciplina **giovedì 7 febbraio a Barasso dalle ore 20.30 alle 21.30**

È gradita la prenotazione: alberodellefarfalleasd@gmail.com

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

