VareseNews

Con Varese Corsi in arrivo due nuovi laboratori di Tai Chi Chuan

Pubblicato: Martedì 11 Marzo 2025

Proseguono le attività e i laboratori di Varese Corsi all'interno del **catalogo primavera 2025** dedicati al benessere della persona con nuovi corsi in arrivo.

Da giovedì 13 marzo, **dalle 19:00 alle 20:30** e **dalle 20:30 alle 22:00** sono in partenza alla palestra della Scuola Elementare Garibaldi alle Bustecche due laboratori di **"Tai Chi Chuan – base"**.

Il **Tai Chi** è un'antica disciplina cinese che combina **movimento e meditazione**, migliorando **equilibrio, coordinazione e benessere psicofisico**.

Attraverso movimenti lenti e armoniosi, aiuta a ridurre lo stress, favorisce la concentrazione e stimola la respirazione profonda, donando energia e serenità interiore.

Una pratica dolce ma efficace, adatta a **tutte le età e livelli di esperienza**, anche senza esperienze pregresse.

Qui tutte le informazioni:

Da giovedì 13 marzo dalle 19:00 alle 20:30 – clicca qui per iscriverti

Da giovedì 13 marzo dalle 20:30 alle 22:00 – clicca qui per iscriverti

di C.F.