

VareseNews

Ritrovare equilibrio e benessere psicofisico: in arrivo due corsi di tai chi chuan a Materia

Pubblicato: Martedì 30 Dicembre 2025



A Materia sono in arrivo due corsi realizzati in collaborazione con **Varese Corsi** per ritrovare il proprio benessere psicofisico e il proprio equilibrio.

Da febbraio, i due laboratori saranno strutturati in **quindici lezioni**, che permetteranno ai partecipanti di ritrovare il proprio benessere e apprendere l'antica disciplina cinese che unisce armoniosamente il movimento lento e consapevole alla meditazione.

Condotti da **Luciano Pascal Cibirin**, i corsi sono già disponibili sul sito di Varese Corsi e **le iscrizioni sono aperte**. Qui tutte le informazioni.

Tai chi chuan base. Un corso di livello base per una partenza ideale: attraverso esercizi fluidi e mirati, scoprirai una pratica che agisce in profondità, migliorando significativamente l'equilibrio, la coordinazione e il benessere psicofisico generale. Quindici lezioni da **lunedì 9 febbraio**, dalle **18:30 alle 20:00**, per iscriverti [clicca qui](#)

Tai chi chuan base 2. Naturale proseguimento per chi ha già acquisito le prime basi della disciplina e desidera approfondire e affinare la propria pratica di Tai Chi Chuan. Durante il percorso si esploreranno le tecniche più complesse intensificando la propria consapevolezza di movimento e respiro. Quindici lezioni da **mercoledì 11 febbraio**, dalle **18:30 alle 20:00**, per iscriverti [clicca qui](#)

Materia si trova in Via Confalonieri 5, Castronno

Chiara Ferraro

chiara.ferraro@varesenews.it