

al Laghetto di Astano: Taijiquan/Qigong della forma dell'acqua



Una breve descrizione

Riuscire a gestire meglio la nostra mente è la base per ritrovare un buon equilibrio fisico ed emotivo nella vita di tutti i giorni e il **Taijiquan/Qigong della forma dell'acqua** ci insegna come fare.

Chi può partecipare?

Le lezioni sono adatte a tutti e coinvolgono il corpo e la mente con semplici esercizi.

Il **Taijiquan/Qigong della forma dell'acqua** è una pratica fluida, come l'acqua, e non comporta sforzi.

I benefici

Questa pratica, se fatta regolarmente con costanza e perseveranza, crea un notevole senso di benessere e di equilibrio, ci aiuta a trovare la felicità nella vita di tutti i giorni, e ci sostiene anche nei momenti più difficili.

Data/ora delle lezioni*:

- martedì 18 giugno dalle 9:30-10:45
- sabato 29 giugno dalle 9:30-10:45
- martedì 2 luglio dalle 9:30-10:45
- sabato 13 luglio dalle 9:30-10:45
- martedì 16 luglio dalle 9:30-10:45
- sabato 27 luglio dalle 9:30-10:45
- martedì 6 agosto dalle 9:30-10:45
- sabato 17 agosto dalle 9:30-10:45

* in caso di pioggia la lezione è annullata

Insegnante: Ivan De Rienzo
Luogo: Laghetto di Astano
Costo: 20.-/lezione, caffè o tè al Laghetto di Astano compreso

Iscrizione presso:

Ivan De Rienzo
TAIJIQUAN QIGONG

tel 079 426 01 58 / ivanderienzo@gmail.com