

Corso di Tai Chi Chuan

Stile Yang e stile Chen

Il Tai chi chuan é un'arte marziale di origine cinese che ha la caratteristica di non porre l'attenzione sul lavoro muscolare, ma di aiutare attraverso un movimento lento ed un controllo della respirazione, un migliore impiego dell'energia vitale (Chi). E' adatto tutte le costituzione fisiche, età e sesso. Chi lo pratica cerca di superare i limiti fisici di longevità, non a caso in Cina è chiamato "Boxe della lunga vita". Può essere utilizzata come meditazione, come ginnastica morbida e come arte marziale dolce.

Il corso si suddivide in due livelli: principianti e avanzato.

Durante il corso si affronteranno:

- Forma 13 stile yang
- Forma 24 stile yang
- Forma Chen
- Esercizi di Qi Gong elementi teorici in merito

Orario del corso 2008-2009:

Tutti i Martedì ore 10,00 & 19,00

Tutti i Mercoledì ore 18,30

Tutti i Giovedì ore 09,30

Tutti i Venerdì ore 19,00

Insegnante : **M° Luca Barattini**

*Sei Invitato/a ad una lezione di **PROVA GRATUITA***

Per Informazioni ed Iscrizioni:

Ananda Ashram

* **Via Prandina, 25 ; 20128 Milano.**
(Zona via Padova, Pontenuovo, viale Monza)

* **Via Marazzani, 7 ; 20132 Milano**
(Zona Parco Lambro, Palmanova, Udine)

Tel: 02.2590972 ; Cell: 329.7210347

www.yogamilano.it ; info@yogamilano.it
