



CORSO DI TAI CHI CHUAN A COSIARTE AD OSTIA CON FABIO PALMIERI

Questo corso prevede due lezioni settimanali serali

Martedì e Giovedì dalle 19.00 alle 20.00. E' rivolto a tutti gli adulti, uomini

e donne, che hanno il desiderio di praticare una disciplina che gli aiuti a

muoversi, migliorando la postura, eliminando lo stress e nutrendo lo spirito. DUE LEZIONI DI PROVA GRATUITA GIOVEDÌ

MARTEDÌ 8 NOVEMBRE DALLE 19.00 ALLE 20.00. SIETE TUTTI INVITATI, FABIO PALMIERI

VI ASPETTA! Tai Chi Chuan

Un'arte marziale per il benessere Il Tai Chi Chuan nasce come arte marziale tramandata di

padre in figlio e da maestro a discepolo. Il suo significato è: Arte marziale

(Chuan) del supremo movimento (Tai Chi).

Lo scopo ultimo di quest'arte è quello di sviluppare la consapevolezza del

proprio corpo e delle sue potenzialità per liberare l'energia interna, il Qi,

centrarla e sfruttarla in applicazione. Per fare ciò il Tai Chi Chuan ha sviluppato

una tecnica tesa a rilassare ed aprire il corpo, sciogliendo le giunture e

distendendo i nervi. Grazie a queste peculiarità, da un'arte puramente marziale, oggi viene

insegnata principalmente come metodo per migliorare la postura, eliminare lo stress

e nutrire lo spirito. Se infatti, ai primi livelli, può essere utile a chi ha

bisogno di curare il proprio corpo, andando avanti nello studio, il Tai Chi

Chuan offre una ricerca sempre più profonda per sviluppare la propria energia,

potenziare

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=21301](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=21301)

Presso CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, Lido di Ostia, RM, Italia

Dal 03.11.2016 ore 19:00

Al 08.11.2016 ore 20:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/1786442724933979/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/

