



Beachstage 6 Edizione Tai Chi con Fabio Palmieri

Questo stage di Tai Chi prevede due lezioni al giorno di 1,30 rivolte a due livelli differenti: Il Primo Livello è aperto a tutti e prevede lo studio dei Dao Yin (esercizi taoisti): Permettono l'attivazione del sistema muscolare, articolare, nervoso e circolatorio, aiutano a ritrovare la morbidezza e la scioltezza fisica. Sciogliono le giunture, rilassano il corpo, correggono la postura, sviluppano l'equilibrio. Si inizia con una presentazione degli esercizi per poi scendere in dettaglio a

Presso CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia

Dal 25.07.2020 ore 15:00

Al 26.07.2020 ore 18:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/273755106929905/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it