



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 secondo del livello del partecipante Qi Gong Zheng Zhuang (del palo immobile) : "Lavoro sull'Energia", permette attraverso una serie di posture il rafforzamento dell'energia interna e la sua concentrazione nel centro (Dantian). Favorisce inoltre la centratura e il radicamento del corpo sul terreno. Permette di migliorare l'assetto posturale, allineare e scaricare la colonna vertebrale. Rilassa e quieta la mente. Ogni partecipante può praticare il Qi Gong al proprio livello, anche le indicazioni sono personalizzate a seconda del livello del partecipante. Il Secondo Livello è rivolto solo a chi già conosce almeno la forma terra. Prevede lo studio della forma terra e del lavoro di coppia. Permette di allenare e migliorare la propria esecuzione della forma terra, aumentando l'efficacia della propria pratica. Migliora la coordinazione del corpo e la propriocezione, attraverso movimenti f

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23026](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23026)

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/