



Aghape Bioassociazione per lo Sviluppo Umano, l'Ambiente, la Salute e il Lavoro APS & Health Science University

www.aghape.it

Corsi TAIJQUAN & QI GONG

15 settembre 2020 Borgo Tossignano ore 20 / 21,30 Taijiquan e Qi Gong

16 settembre 2020 Castel Guelfo ore 9 / 10 Qi Gong

16 settembre Castel S. Pietro Terme ore 19 / 20,30 Taijiquan e Qi Gong

Per informazioni Oliviero Lanzoni: 338 83 92 264

Il Taijiquan o Tai Chi e il Qi gong sono antichi esercizi di movimento energetico con radici nella medicina cinese. Entrambe le pratiche si basano sul chi (per noi "energia"), che fluisce nei meridiani del corpo. Nonostante le sottili differenze tra queste due pratiche, entrambi hanno lo stesso obiettivo di rafforzare l'equilibrio mente

corpo, e ciascuno aiuta a migliorare la flessibilità, la resistenza, la coordinazione dei movimenti e il proprio benessere fisico, mentale e spirituale.

Consigliamo questi corsi a:

tutti coloro che vogliono incrementare la propria **energia interna** e la propria **salute**

tutti coloro che vogliono imparare a vivere con maggiore armonia il **rapporto con se stessi e con gli altri**

tutti coloro che vogliono imparare a percepire e **guidare l'energia**

agli sportivi che vogliono comprendere **l'uso dell'energia interna**

Per informazioni Oliviero Lanzoni: 338 83 92 264