

Scuola TUI - IL LAGO

Corsi Settimanali di

Arti Marziali Interne (Xing Yi Quan e Ba Gua Zhang)

Dao Yin Qi Gong



Presso A.s.d

SINERGICA PALESTRA

Via Taggia 16/20,
MODENA

Tel. 059 304849

Arti Marziali Interne

Xing Yi Quan e Ba Gua Zhang

LUNEDÌ dalle 19.30 alle 21.30

Appartenenti alla famiglia degli Stili Interni Cinesi di tradizione Taoista, lo Xing Yi Quan ("Pugno della Forma e dell'Intenzione") e Ba Gua Zhang ("Palmo degli Otto Trigrammi"), offrono al praticante sia un efficace metodo di autodifesa che millenarie pratiche per ritrovare l'armonia e migliorare lo stato di salute.

Si impara a sciogliere, rinforzare ed armonizzare il corpo, calmare il cuore e la mente e ad utilizzare le dinamiche interne per sostenere applicazioni marziali reali e di autodifesa.

Il corso, accessibile a tutti, prevede pratiche a solo, esercizi a coppie di sensibilità e con colpitori e, per chi è interessato, combattimento progressivo con protezioni.

Dao Yin Qi Gong

Pratiche di Nutrimento della Vita

MERCOLEDÌ dalle 19.30 alle 21.30

Quest'Arte Classica Taoista, accessibile a tutti, è un efficace pratica per nutrire la vita, ritrovare e mantenere la salute e riappropriarsi del proprio spazio e del proprio tempo.

Attraverso esercizi sia statici che dinamici (in Piedi, Seduti o Sdraiati) si lavora sul corpo, sul respiro, sulle emozioni, sul rilassamento, sul risveglio delle sensazioni ed in fine sulla calma del cuore della mente.

Qi Gong racchiude pratiche corporee e meditative millenarie, create per favorire e ritrovare l'armonia, migliorare lo stato di benessere e salute, riducendo lo stress e gli squilibri ed aumentando così la qualità della vita.

Scuola di Arti Classiche Taoiste - TUI - IL LAGO

Cell. 3200374881 - **E-Mail.** tuiillago58@gmail.com - **SitoWeb:** www.tuiillago.it - **FB:** @Tui.Lago