



# Scuola TUI - IL LAGO

Corsi Settimanali di

## Kung Fu (Arti Marziali)

## Qi Gong



Presso A.s.d

**SINERGICA PALESTRA**

**Via Taggia 16/20, MODENA**

**Cell.** 3200374881

**E-Mail.** [tuiillago58@gmail.com](mailto:tuiillago58@gmail.com)

**SitoWeb:** [www.tuiillago.it](http://www.tuiillago.it)



**LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

**IN OGNI MOMENTO**



## ***Kung Fu***

*Arti Marziali per Adulti e Ragazzi*

**LUNEDÌ** dalle 19.30 alle 21.30

Attingendo dalla Tradizione degli Stili Interni Cinesi di Xing Yi Quan e Ba Gua Zhang, il Corso offre un **efficace metodo di autodifesa** e pratiche per **migliorare lo stato di salute psicofisico**.

Il corso prevede pratiche a solo, esercizi a coppie di sensibilità e con colpitori e combattimento progressivo con protezioni.

## ***Dao Yin Qi Gong***

*Pratiche di Nutrimento della Vita*

**MERCOLEDÌ** dalle 19.30 alle 21.30

Il Qi Gong racchiude esercizi fisici sia statici che dinamici e pratiche meditative antichissime, create per favorire e ritrovare l'armonia, migliorare lo stato di benessere e salute, ridurre lo stress e gli squilibri, migliorando così la qualità della vita.