



PRATICHE CINESI DI SALUTE E LUNGA VITA  
25 LEZIONI IN PRIMAVERA E AUTUNNO 2019

**dal 5 aprile al 21 giugno e dal 20 settembre al 20 dicembre 2019**  
**ogni venerdì alle ore 9**

Palazzetto dello Sport - Via C. A. Dalla Chiesa - Lendinara

JI QUAN (o Tai Chi Chuan), meditazione in movimento, arte marziale di autodifesa, pratica di salute e di lunga vita.

QI GONG, lavorare con l'energia NEI GONG, lavorare con la struttura interna.

Corso di 25 lezioni dal 5 aprile al 21 giugno e dal 20 settembre al 20 dicembre 2019 ogni venerdì alle ore 9,00 presso il Palazzo dello Sport di Lendinara.

NB: l'orario potrà subire variazioni in base ad accordi con l'insegnante.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

€ 50,00 + TESSERA CIRCOLO ARCI IL TEMPO RITROVATO 2019 (€ 6,00)

#### TAI JI QUAN

Il Tai Ji Quan (o Tai Chi Chuan) è una disciplina psicofisica completa, che trae origine dall'incontro tra la medicina tradizionale cinese, la filosofia taoista e le necessità di difesa personale, che può essere praticata da tutti, uomini e donne, giovani o anziani, persone forti o deboli, in quanto utilizza non già la potenza dei muscoli e dei movimenti veloci, la forza interna, del corpo.

La pratica è basata sull'esecuzione di esercizi di Qi Gong, nel lavoro interno Nei Gong e sullo studio delle Forme, sequenze di tecniche in movimento composte da un numero variabile di posizioni.

#### QI GONG

Il termine identifica una grande quantità di esercizi, sia statici che dinamici, miranti allo sviluppo del Qi (energia), dato che una sua circolazione più o meno corretta ed equilibrata alimenta tutto il corpo, determina lo stato di salute o di malattia della persona e, in definitiva, la sua longevità. Benefici derivanti dalla pratica costante, unanimemente riconosciuti oltre che dalla medicina tradizionale cinese, da molteplici studi effettuati da autorevoli Università occidentali:

Fisici:

miglioramento della mobilità alle articolazioni, al sistema muscolare, alle ossa per rallentare i processi di osteoporosi, al sistema cardio-vascolare e al sistema immunitario in genere;

Energetici:

maggiori vigore, equilibrio, sicurezza ed efficacia;

Mentali:

maggior attenzione, concentrazione, lucidità, chiarezza e consapevolezza di sé.

PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

ARCI COMITATO PROVINCIALE DI ROVIGO CIRCOLO ARCI IL TEMPO RITROVATO

Viale Trieste, 29 - 45100 Rovigo Tel. 0425 25566 - 349 4955818 - 347 5946089

e-mail: [rovigo@arci.it](mailto:rovigo@arci.it) - [www.arcirovigo.it](http://www.arcirovigo.it) - ARCI Rovigo

Vedi [volantino](#) 

Per informazioni:

**Ufficio Sport**



Tel. 0425 605604



Fax 0425 600977



E-mail: [info@comune.lendinara.ro.it](mailto:info@comune.lendinara.ro.it)



Sede: Piazza Risorgimento, 1

Per essere aggiornati su iniziative, manifestazioni della città e sugli eventi del Teatro Comunale Ballarin, iscrivetevi alla nostra [Newsletter](#)

**Scarica la nuova app del comune di Lendinara**



(municipium.it) Ecco il [Municipium](#) download dell'applicazione per iOS e Android. [App Store](#) [Play Store](#)