



Progetto

BENESSERE & ARMONIA

“Uno sguardo sul mondo...”

Progetto sostenuto dalla



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Padova e Rovigo

Nell'ambito del Bando



Invecchiamento
ATTIVO

In collaborazione con Comune di Lendinara



CORSO DI TAIJIQUAN E QI GONG

PRATICHE CINESI DI SALUTE E LUNGA VITA

A LENDINARA

25 LEZIONI IN PRIMAVERA E AUTUNNO 2019

TAI 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

太極拳

**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)

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 - www.arcirovigo.it -  ARCI Rovigo



CORSO DI

TAIJIQUAN E QI GONG



PRATICHE CINESI DI SALUTE E LUNGA VITA

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.

**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

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 - www.arcirovigo.it -  ARCI Rovigo