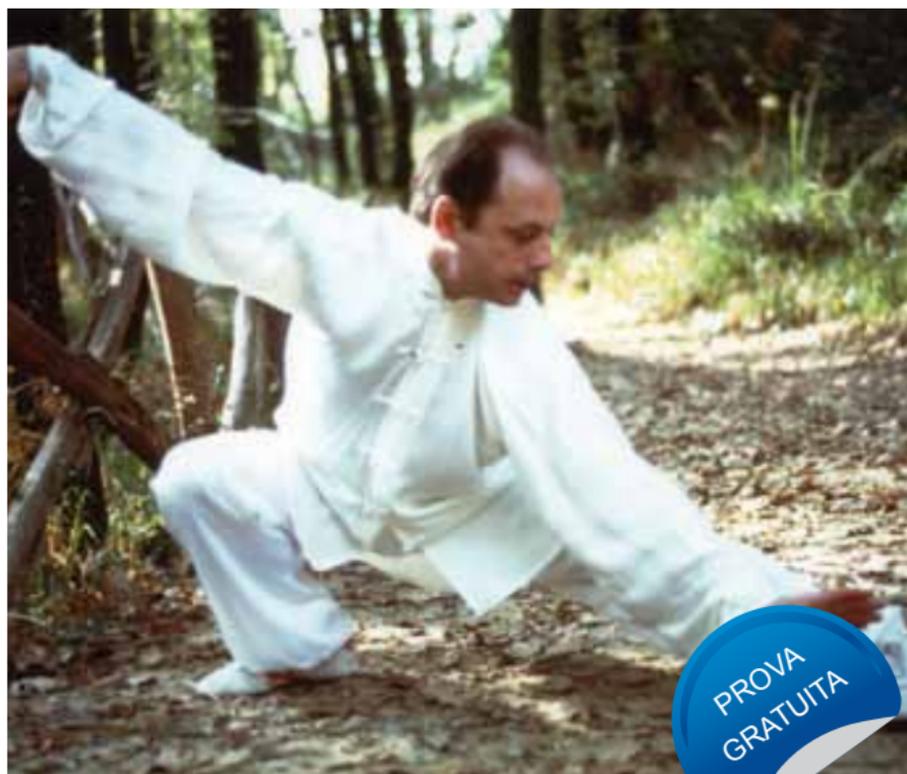


Tai Ji Quan



Conosciuto come la “ginnastica della longevità” il Tai Ji Quan è un’arte marziale a tutti gli effetti e in tal senso ne conserva tutti gli aspetti pratici ed etici: è il più famoso stile “interno” del Wushu. Praticato come tecnica per la salute dell’individuo viene insegnato utilizzando movimenti codificati combinati ad una respirazione calma e profonda che aiuta a mantenere o ritrovare l’elasticità delle articolazioni, la resistenza fisica e la tranquillità emotiva, a beneficio della serenità e della salute. In questo senso il Tai Ji Quan può essere praticato da tutti, indistintamente dall’età e dal sesso e diventare un ottimo sistema di potenziamento delle proprie qualità.

i Lunedì dalle 20 alle 21.30

400 € stagionale, 200 € 5 mesi, 80 € 2 mesi

Referente | **Mario Pasotti**

Telefono | **340 0830113**

Email | **info@mariopasotti.com**