



Ass.ne Pol. Dilettantistica
Dipendenti AUSL di Bologna
Circolo Ravone

Tai Chi Quan e QiGong



10 incontri di un'ora

**tenuti da Edda Vittoria Venturi, insegnante qualificata della Scuola IWA
il mercoledì alle ore 17,00 a partire dal 24 gennaio
presso la Casa della Salute di Casalecchio di Reno
oppure il giovedì alle ore 15,30 a partire dal 25 gennaio
presso l'Ospedale Maggiore**

Il Taijiquan è una disciplina che si prefigge, con il supporto della cultura filosofica e della scienza della medicina tradizionale cinese, di riconoscere e sostenere il flusso di energia tra corpo e mente. La pratica non richiede alcuna abilità o esperienza particolare, ma è aperta a tutti indistintamente e senza limitazioni di età o di sesso. Gli immediati benefici che ne derivano sono il rilassamento mentale e una maggiore capacità di concentrazione, il rinvigorimento del corpo e della mobilità articolare, il miglioramento del metabolismo, l'educazione del corpo allo sfruttamento della propria energia (Qi) con un rafforzamento dei sistemi di difesa" "Il QiGong è un'antichissima pratica con più di 4000 anni di storia i cui principi rappresentano le basi dell'intera Medicina Tradizionale Cinese. Il suo obiettivo è preservare o ripristinare la salute, accrescere la longevità, equilibrare le emozioni, sciogliere le tensioni emotive del corpo

Informazioni ed iscrizioni presso la Segreteria tel. 051 6478495