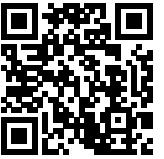


Novitagrave Arriva TAI CHI CHUAN da Eclectika



Luogo **Lombardia, Milano**

<https://www.annuncici.it/x-243697-z>

-con Renata Bianchi

> MARTEDÌ dalle 11.00 alle 12.00

Lezioni di prova su prenotazione a partire dal 26 settembre 2023

Sede: Eclectika - via privata Rezia, 1

La pratica del Tai Chi Chuan, legata alla visione Taoista, è un tempo di comunione con se stessi, il gruppo, l'ambiente, in stato di quiete e gioiosa serenità, ma è anche un tempo molto attivo e partecipato. Una sfida continua e stimolante, grazie alla complessa esecuzione delle "forme" che saprà migliorare le nostre capacità di coordinamento, concentrazione, pazienza, forza e scioltezza.

Una pratica di salute attiva, che sarà per sempre e praticabile ovunque. Infatti, non possiamo delegare nessuno, solo noi stessi in prima persona possiamo impegnarci per mantenere una buona forza fisica, mobilità articolare, capacità respiratorie, equilibrio e benessere psichico, il Tai Chi Chuan è una tra le vie più complete ed armoniche.

E' la disciplina della naturalezza, del rilascio delle tensioni nel flusso del "Chi" (l'energia che tutto pervade"). Legarci al respiro, ad un preciso movimento, spontaneamente acquieta e distende mente e tessuti. L'equilibrio svilupperà radicamento, controllo e stabilità, "pesanti in basso, leggeri in alto".

L'esperienza delle alternanze "Yin/Yang" nel corpo, grazie allo scambio dei pesi e alla respirazione, intensifica la forza, mentre si avrà una sensazione di maggior connivenza e fluidità nei movimenti, maggiore placere nel sentire di essere.

Oggi, tanto più che mai, sempre diversi, maggio giorno, il sentire che il "Tao" (la Via, il principio guida cosmico) in uno stato armonico di global benessere psico-fisico.

Per praticare, servono soltanto, un buon stato di salute iniziale,

<https://www.annuncici.it/x-243697-z>

Una attività adatta a tutti e a tutte le età, Per praticare, servono soltanto, un buon stato di salute iniziale,

<https://www.annuncici.it/x-243697-z>

* Da Eclectika LEZIONI OPEN WEEK 25-29 settembre 2023

<https://www.annuncici.it/x-243697-z>

Novitagrave Arriva TAI CHI CHUAN da Eclectika

<https://www.annuncici.it/x-243697-z>



<https://www.annuncici.it/x-243697-z>

...un'intera settimana per sperimentare nuove pratiche per adulti e bambini di consapevolezza, movimento e danza: Yoga, Biodanza, Cabaret Burlesque, Canto, Ginnastica Dolce, Thai Chi Chuan, Danza Contemporanea, DanzaMovimentoTerapia, Lindy Hop e Swing, Tango...ed altre novità!...e per bambini e giovani tante lezioni di prova con BIMBINFESTA! Chiudi