

Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu



Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annunci.it/x-295-z>

corsi di Tai-chi-chuan, tai-chi spada, Shaolin kung-fu con Maestro di esperienza trentennale, cintura nera 3° Shaolin 2002, cintura nera 2° tai-chi-chuan 2007,istruttore federazione europea Kung-fu dal 1998, cintura nera 1° Ba Gua Zhang in Cina) presso Associazione Naturalia Milano in zona Solari (anche parchi Solari-Stendhal) per piccoli gruppi, anche ragazzi e anziani, orario da valutare (possibilità mattinata e pomeriggio-sera, sabato mattina.

Il Tai Ji Quan, è la base delle arti marziali e del fluire dell'energia, una filosofia-disciplina adatta a tutti e offre molteplici benefici energetici e psicofisici per migliorare e imparare a far fluire, veicolare e controllare l'energia, migliorare la postura, l'agilità fisica e tonicità muscolo-articolare, la concentrazione e facoltà psichiche, la respirazione e ossigenazione, ottenere con la fluidità dei movimenti lo sblocco di tensioni, stress, blocchi emotivi e fisici e un'armonizzazione di energie, mente, corpo, spirito. E' la base delle arti marziali applicate ai principi del taoismo focalizzando sulle corrispondenze e gli scambi tra forza piena e vuota, tra contrazione e distensione, tra dritto e circolare, tra immettere ed emettere, e lo studio delle posture e spirali.

Info e iscrizioni: Lucilla Sperati - Associazione Naturalia Milano n. 328-4616945



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>



Corsi Tai-chi-chuan,tai-chi spada,Shaolin kung-fu

<https://www.annunci.it/x-295-z>