

# Taiji Chen e Qi Gong a Roma



Luogo **Lazio, Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



Taijiquan e Qigong, discipline cinesi per il benessere psicofisico.

Il Taijiquan (Tai Chi) attraverso sequenze di movimenti dolci e consapevoli esercita benefici sull'apparato osteo-articolare e sui sistemi cardio-vascolare, nervoso, respiratorio e digestivo, aumentando tra l'altro la resistenza allo stress. L'attento lavoro sulla postura, il ritmo e il rilassamento consentono di sviluppare flessibilità, calma, e forza interiore fino a scoprire come molte abitudini e atteggiamenti mentali mettano in tensione il corpo e gli organi interni. La pratica costante permette di cogliere l'essenza del Taijiquan in tutti i suoi aspetti, energetici, filosofici e marziali.

La Scuola organizza seminari intensivi e ritiri con i maestri Chen Xiaowang, Chen Bing, Gianna Sabatelli, Sergio Raimondo.

Corsi di formazione per insegnanti di Taijiquan e di Qigong riconosciuti dall' UISP-Discipline Orientali e dal CONI

Il Qi Gong, come arte di coltivare il qi - il soffio vitale che nutre la vita - è una branca della medicina tradizionale cinese che vede la malattia come uno squilibrio energetico. Agendo sul qi si può stimolare la capacità autorganizzativa dell'organismo e la capacità di curare se stesso. Nella scuola vengono insegnate varie tecniche di Qigong tra le quali il Ba Duanjin, Bawu, Lian Gong e Zhineng Qigong. Livelli di azione: stiramento tendineo-muscolare; scioglimento articolare, con particolare attenzione all'elasticità della colonna vertebrale; stimolazione e purificazione del flusso del qi e del sangue nei canali energetici e negli organi interni; relazione tra mente, corpo e respiro; rinvigorimento dell'energia vitale per preservare

la salute e stimolare le risposte immunitarie.

Per saperne di più, fare insieme a Chen e Qigong alla scuola Taiji Chen e Gran Maestro Chen Xiaowang, c'è il link

<https://www.annunci.it/x-375911-z>

Roma Uno, Largo Ascianghi, 4 (Trastevere)

Lezioni ponderidiane e serali

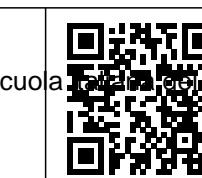
Martedì, giovedì e venerdì h 17:30-21:00

Lezioni di mattina

Martedì e giovedì h 00:00-12:00

Palestra Istituto ex Confalonieri

<https://www.annunci.it/x-375911-z>



**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



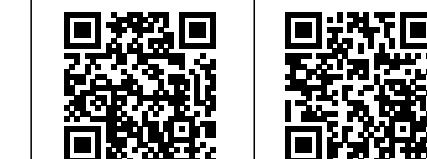
**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



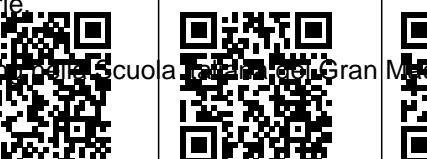
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>



**Taiji Chen e Qi Gong a Roma**  
<https://www.annunci.it/x-375911-z>

Taiji Chen e Qi Gong a Roma

z

---

Ingresso di Via Numidia (Largo Pannonia)  
Lunedì, mercoledì e venerdì h 18.00-20.00

Astrolabio 2000, Via Tedeschi, 85 (Stazione/Metro Tiburtina)  
Mercoledì h 19.30 – 21.00

Centro Capoeira & Arts  
Via Terni, 25 (Metro C Lodi)  
Martedì h 8.15 - 9.30

Sabato e domenica mattina h 10.00-12.30 seminari tematici dedicati alle armi del Taiji e alle Forme avanzate presso l'Impianto Sportivo Capitolino Roma Uno, Largo Ascianghi, 4 (Trastevere)

Siete i benvenuti!

tel. 338 280 Chiudi