

# Corso di Tai Chi



Luogo **Lazio, Roma**  
<https://www.annunci.it/x-47769-z>



Antica pratica cinese di lunga vita e benessere. Vengono praticati esercizi lenti che aiutano il rilassamento e l'allungamento di muscoli e legamenti, imparando ad utilizzare l'energia vitale (Qi). Sviluppando equilibrio nel corpo, si svilupperà equilibrio interiore, favorendo una vita serena e calma. Il respiro diventerà il regolatore di tutti gli esercizi svolti. Nella prima parte della lezione si svolgono esercizi di riscaldamento e scioglimento; nella seconda parte viene insegnata la forma breve dello stile Chen, di 19 figure.  
Venerdì dalle 18.00 alle 19.30. Anche online. Associazione Emisferi, via Michele di Lando 72, piazza Bologna. Info 340 340



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



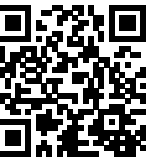
<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**



<https://www.annunci.it/x-47769-z>  
**Corso di Tai Chi**