

**In Alveare Lecce da marzo 2025
SONO APERTE LE ISCRIZIONI A...**

**RIPARTIAMO DA DUE
*Qì Gōng e Tai Chi Chuan***

Il *Qì Gōng* può essere marziale, religioso, etico, salutare. Noi lo praticheremo per quest'ultima proprietà.

Proponiamo la serie di esercizi in relazione con la TCM (Traditional Chinese medicine), con cui è possibile rinforzare la muscolatura e conoscere se stesse. Non soltanto fisicamente ma anche energeticamente.

Il *Tai Chi Chuan* - arte della suprema polarità - è una disciplina di unione, di centratura, di meditazione dinamica.

Arte marziale radicata nei principi taoisti di interazione tra yin e yang, di equilibrio tra le forze, - il morbido che controlla il duro, - insegna tecniche di difesa personale.

Per info WA 3284834731 Alberta Crescentini - da 20 anni socia della IYFTCCA (Italian Yang Family Tai Chi Chuan Association). Istruttrice di Secondo Livello.

