



Tai Ji Quan & Qi Gong

ARTE MARZIALE E PRATICA ENERGETICA DI LUNGA VITA

Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e come Pratica di Lunga Vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio di muscoli organi e articolazioni, aiutando a sciogliere tensioni e contratture rinforzando il cuore, la circolazione, il sistema immunitario, stimolando le sinapsi e migliorando il benessere psicofisico generale.

TAI JI QUAN QI GONG / PERLA DELLA VERA SINTESI / ZHENG ZONG
M° Bruno Banone / www.norbunoneba.com

CORSI DA SETTEMBRE A GIUGNO / LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Ogni Martedì / 9:15 - 10:15 / Ass. Sefhirah / Via Manzioni 11 / Gessate

Ogni Martedì / 17:30 - 18:30 / Ass. Sefhirah / Via Manzioni 11 / Gessate

Ogni Martedì 19:30 - 20:30 / Sala Polifunzionale / Via Roma 11 / Basiano

Ogni Mercoledì 19:15 - 20:30 / Ass. Suonodelvento / Via Galeno 27 / Milano



info e iscrizioni:
segreteria@elefantebianco.org
www.elefantebianco.org
www.norbunoneba.com

