



# 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 pratica di benessere e lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan è ricco di emozioni ad ogni età e condizione fisica e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio di muscoli e articolazioni, sciogliendo tensioni e contratture rinforzando il cuore, la circolazione, il sistema immunitario e migliorando il benessere psicofisico generale. **Per saperne di più: [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)**

**Cheng Ming Tai Ji Quan / Perla della Vera Sintesi**

**M° Bruno Banone / [www.norbunoneba.com](http://www.norbunoneba.com)**

**Corsi e seminari Da Settembre 2018 a Giugno 2019**

## CORSI / UNA LEZIONE SETTIMANALE

Martedì 9:15 - 10:15 e 18:00 -19:00 / ILINX / Via Besana 11, Inzago (MI)

Martedì 19:30 - 20:30 / Sala Polifunzionale / Via Roma 11, Basiano (MI)

Mercoledì 9:15 - 10:15 / SEPHIRAH / Via Manzoni 11, Gessate (MI)

Mercoledì 18:30 -19:30 e 19:30 - 20:30 / ILINX / Via Besana 11, Inzago (MI)

## SEMINARI BREVI

2° Sabato del mese, 9:30 - 13:00 / SUONODELVENTO / Via Galeno 27, Milano

2° Domenica del mese, 9:30 - 13:00 / SEPHIRAH / Via Manzoni 11, Gessate (MI)

4° Domenica del mese, 9:30 - 13:00 / ILINX / Via Besana 11, Inzago (MI)



**LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

info e iscrizioni:

[segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org)

Mob: 348 9080521

