



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**

Zheng Zong Tai Ji Quan / Perla della Vera Sintesi
M° Bruno Banone / www.norbunoneba.com
Corsi e Seminari da Settembre 2018 a Giugno 2019

CORSI / UNA LEZIONE SETTIMANALE

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

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

SEMINARI BREVI

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

4° Domenica del mese, 9:30 - 13:00 / SEPHIRAH / Via Manzoni 11, Gessate (MI)



LEZIONE DI PROVA GRATUITA

info e iscrizioni:

segreteria@elefantebianco.org

Mob: 348 9080521

