



COMUNE DI BUCCINASCO

in collaborazione con
"ACCADEMIA DEI POETI ERRANTI"
Progetto "NUTRIRE BUCCINASCO"



CHI KUNG

la pratica per stare bene



☯ COS'È IL CHI KUNG

È un'arte cinese di tradizione millenaria volta ad acquisire e custodire armonia tra corpo mente e respiro, le tre componenti fondamentali e manifestanti della vita umana per ottenere uno stato di benessere psico-fisico della persona. Nell'ambito del corpo, si tratta di esercizi per raggiungere la correttezza della postura e dei movimenti dell'intero corpo, la mobilità delle articolazioni e la scioltezza dei tendini. La respirazione darà profondità, gentilezza e omogeneità al respiro. La mente arriverà ad uno stadio di quiete e vigilanza, per fare in modo che l'attenzione sia sempre presente, vigile e sensibile.

☯ A CHI È RIVOLTO

A chiunque desideri trovare un equilibrio psico-fisico, ad appassionati d'arti interne ma anche a praticanti di discipline sportive competitive o, ancora, a persone non più giovani che desiderano muovere il proprio corpo per mantenerlo ricettivo e mobile.



**DA GIOVEDÌ 26 MARZO
A GIOVEDÌ 28 MAGGIO**

Appuntamento ogni giovedì
tranne il 2 e il 30 Aprile.



CASCINA ROBBIOLO

via Aldo Moro 18,
Buccinasco (MI)



**DALLE ORE 18:45
ALLE ORE 19:45**



**PARTECIPAZIONE
GRATUITA**

Prenotazione obbligatoria.