



con il patrocinio del
COMUNE DI BUCCINASCO

www.comune.buccinasco.mi.it

ACCADEMIA DEI POETI ERRANTI
organizza in collaborazione con



A.P.E.

Centro Ricerche

TAI CHI

Corsi annuali 2015 - 2016

TAI CHI CHUAN & CHI KUNG

Alla ricerca di un equilibrio in costante movimento

a cura dell'insegnante **VERENA BATTILANA**




CASCINA ROBBIOLO
Via Aldo Moro 18, Buccinasco (MI)

TAI CHI CHUAN

La pratica del Tai Chi Chuan è composta di una concatenazione di movimenti morbidi e lenti che inducono ad una calma profonda. Ridurre le contrazioni al minimo permette alla forza vitale di circolare nel corpo per ri-trovare un benessere psico-fisico.

 **TUTTI I MERCOLEDÌ**

 **Dalle 20:00 alle 21:30** (*livello principiante*)

 **Dalle 20:30 alle 22:00** (*livello avanzato*)

LEZIONE DI PROVA GRATUITA: Mercoledì, 10 Febbraio 2016

CHI KUNG

Il Chi Kung è una pratica energetica, 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. La pratica si sviluppa attraverso delle semplici sequenze eseguite in posizione eretta.

 **TUTTI I GIOVEDÌ**

 **Dalle 18:45 alle 20:00**

LEZIONE DI PROVA GRATUITA: Giovedì, 11 Febbraio 2016

PER INFO E PRENOTAZIONI: vrenifrena@hotmail.com - tel. 340 2276891 (Verena)
tel. 340 3385075 | e-mail: info.associazioneape@gmail.com | sito: www.associazioneape.it