



con il patrocinio del  
**COMUNE DI BUCCINASCO**

[www.comune.buccinasco.mi.it](http://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](mailto:vrenifrena@hotmail.com) - tel. 340 2276891 (Verena)**  
tel. 340 3385075 | e-mail: [info.associazioneape@gmail.com](mailto:info.associazioneape@gmail.com) | sito: [www.associazioneape.it](http://www.associazioneape.it)