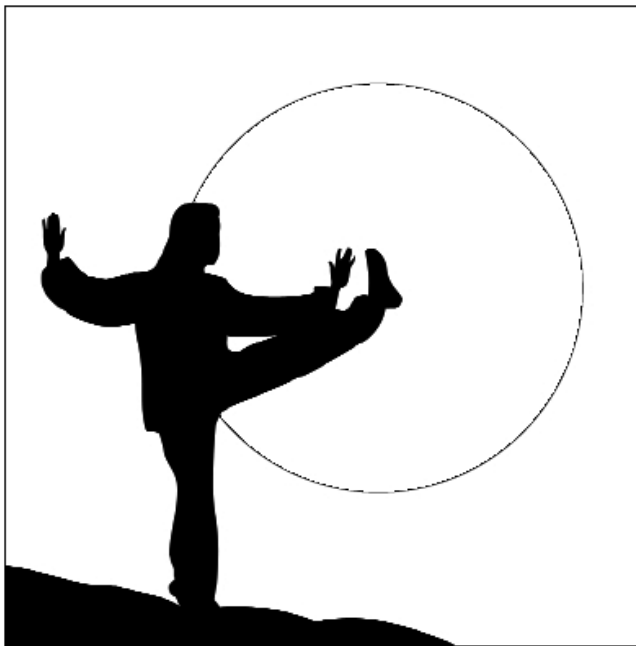


TAIJIQUAN

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO



DAL 24 GIUGNO AL 2 SETTEMBRE 2010

tutti i giovedì' dalle ore 19.30 alle ore 21.00 (tempo permettendo),
nello spazio verde, vicino al parcheggio ex sede Polizia Municipale
Parco Amendola.

I partecipanti si dovranno munire di abiti comodi, per l'attività specifica non è necessario avere particolari doti fisiche né esperienze precedenti.

- > Il Taijiquan è una antica disciplina al tempo stesso arte marziale di autodifesa, ginnastica per la salute, meditazione in movimento.
Come arte marziale è in grado di sviluppare una straordinaria forza interna le cui caratteristiche possono prescindere dalla semplice forza muscolare.
- > Le sue caratteristiche di ginnastica dolce, armoniosa, mai soggetta a forzature fisiche, la rendono particolarmente utile a migliorare lo stato fisico e psichico ed a prevenire lo sviluppo di patologie a carico degli organi più importanti quali l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteoarticolare, il sistema nervoso centrale.
- > Se praticata con continuità, può diventare una tecnica di meditazione, una meditazione in movimento che permette di sviluppare ed equilibrare l'energia interna di chi lo pratica allo scopo di acquisire una sempre maggior consapevolezza di sé e dell'universo che ci circonda, rispetto al quale vivere in armonia ed equilibrio.

**GLI INCONTRI
SONO GRATUITI**

Informazioni:

www.tienli.it
ZHEN QI Via B. Ramazzini 14/A - Modena
Tel. 3356767406 - 3284849821