



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 lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posture energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio a muscoli, articolazioni e organi, aiutando a sciogliere le tensioni, a rinforzare il sistema immunitario e a migliorare il benessere psicofisico generale.

Corso adatto ai praticanti di ogni stile e livello, anche principianti di ogni età, con disponibilità per sessioni individuali a domicilio: www.elefantebianco.org

**CORSI DI TAI JI QUAN QI GONG (PERLA DELLA VERA SINTESI / ZHENG ZONG)
CONDOTTI DAL M° BRUNO BANONE / DA SETTEMBRE 2019 A GIUGNO 2020**

CORSI SETTIMANALI

Ogni Venerdì 19:30 - 20:30 / Biblioteca / Via Vanvitelli, 42 / Vaprio d'Adda (MI)

Ogni Martedì, 9:15 - 10:15 / Ass. Sephirah / Via Torino, 24 / Gessate (MI)

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

SEMINARI BREVI MENSILI

Ogni 2° Domenica del mese, 9:30 - 13:00 / Suonodelvento / Via Galeno 27, Milano



LEZIONE DI PROVA GRATUITA

info e iscrizioni:

segreteria@elefantebianco.org

Mob: 348 9080521

