



Seminario di

TAI CHI CHUAN

'L'arte del Tai Chi e le porte dell'Energia'

Condotta dal Maestro Vijaya Kumar Giri

Dall' 8 al 19 Marzo 2011

CONFERENZA DIMOSTRATIVA

Lunedì 7 Marzo ore 19.00

(APERTA A TUTTI)

Vi aspettiamo!!

Prenotazioni e iscrizioni entro il 4 Marzo!



Il **Tai Chi Chuan** e' un antico sistema di esercizio fisico che apporta salute, benessere e vitalita'. E' una meditazione dinamica che si manifesta in una successione continua di movimenti lenti, soavi, circolari diretti dalla mente e coordinati dalla respirazione.

**IL SEMINARIO:
'L'ARTE DEL TAI CHI E LE PORTE DELL'ENERGIA'**

Le pratiche Taoiste del Tai Chi Chuan sono un passaggio fondamentale per il risveglio dell'energia sottile (ki) che fluisce lungo i canali e vasi dell'agopuntura. Grazie a questa energia tutti i metabolismi dell'organismo vengono stimolati ed attivati, e ciò porta a una sensazione di benessere generale e di grande vitalità. Si dice in questo caso che "l'energia muove la materia", il corpo fisico.

Nel seminario si praticheranno diverse tecniche con la finalità di prendere coscienza delle principali "porte energetiche" del corpo umano in modo da equilibrare le distinte polarità dell'organismo.

**Il seminario prevede 8 incontri di 3 ore circa.
Il seminario è aperto anche chi non ha mai praticato Tai Chi!**

CALENDARIO INCONTRI *

Martedì 8 ore 20.00
Giovedì 10 ore 20.00
Venerdì 11 ore 18.30
Domenica 13 ore 10.00
Martedì 15 ore 20.00
Giovedì 17 ore 20.00
Venerdì 18 ore 18.30
Sabato 19 ore 10.00**

*Il calendario può subire variazioni!! **lezione all'aperto e pranzo insieme.

TELEFONATE O MANDATE UNA E-MAIL PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI!



Centro di Cultura Rishi ANKIDA, Via Gentilino 11 (interno cortile)
20136 Milano (Zona Ticinese-Corso S. Gottardo), Tel. 02 39540690 - 392 6360940
www.ankida.it - info@ankida.it