

"I benefici del Tai Chi"

(banca del tempo Salvadega)

**Alle ore 20 di giovedì 19 maggio 2011
ritrovo davanti all'ingresso principale
del parco di Levico**

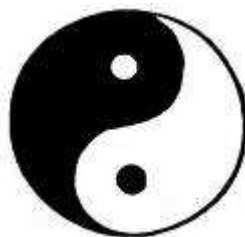


“movimento fisico in relax nei prati del parco”

Il **Tai Chi** è un' antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying e Yang, l' eterna alleanza degli opposti. La pratica del Tai Chi consiste nell' esecuzione di **una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa**, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario. Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali: si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro.

La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, **rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione**. Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell' energia vitale e così **ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito**. Il Tai Chi può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita.

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Lorenzo 0461/552076 - free12601@dnet.it



www.banchetempo.tn.it