

# "I benefici del Tai Chi"

una collaborazione

Banca del tempo "Amici di Pergine" – Ass. culturale "SPAZIOVUOTO"

## Dalle ore 20.30 alle 22.30 ca. tutti i mercoledì Sala pubblica di Serso - Pergine Valsugana

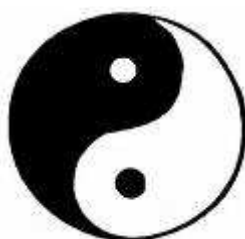
(appena dopo il cartello "Serso", al capitelto svoltare a sinistra  
e ancora a sinistra fino edificio rosso – salire scale primo piano)



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](mailto:free12601@dnet.it)  
o Claudia 347/4908121 - [claudia.fabbri62@gmail.com](mailto:claudia.fabbri62@gmail.com)



[www.banchetempo.tn.it](http://www.banchetempo.tn.it)