



DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI TAI CHI – DAO-YIN – YOGA – QI GONG

lezione di presentazione delle discipline aperta a tutti soci e non

fino ad esaurimento posti disponibili

Il Taiji Quan, noto anche come **Tai Chi Chuan**, è uno stile interno delle arti marziali cinesi, oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica dolce, disciplina per il benessere psicofisico e medicina preventiva.

Lunedì 06/09/2021, ore 09,30: TAI CHI con il M° Guido Gelatti

Daoyin è la tradizionale ginnastica energetica cinese, basata sul movimento del corpo integrato con la respirazione e la concentrazione mentale.



Lunedì 06/09/2021, ore 11,00: DAOYIN con il M° Guido Gelatti

Lo **Yoga** è una ginnastica di origine indiana ormai largamente diffusa anche in Occidente grazie alla sua efficacia e ai numerosi benefici scientificamente riscontrati.

Giovedì 09/09/2021, ore 10,00: YOGA con la Ma Nicoletta Prampolini

Il **Qi Gong** è un'alternanza di attività di integrazione di movimento, respirazione, sensazione, immaginazione al fine di promuovere e rafforzare lo stato di salute e la circolazione dell'energia interna (il Qi) attraverso movimenti di scioglimento generale, di automassaggio, di controllo del corpo, sia con posture che con movimenti a volte dolci e lenti, a volte più decisi, ma sempre armonici e fluidi.

Venerdì 10/09/2021, ore 11,00: QI GONG con la Ma Mimsy Colli

È sufficiente presentarsi presso la Sede A.S.I.A. Modena, via Orlandi 20/A– tel. 059-454367 - in tuta (calze e scarpe pulite), un sacchetto per contenere il cambio e la mascherina.

Le discipline orientali sono da provare per poterle davvero conoscere!

**Per informazioni UTE Via del Carmine,15 Modena tel. 059.221930 ore 10/12
UTE Via Emilia est,429 Modena tel. 059.366980 ore 10/12**