



Tai Chi con l'AUSER di Cesano Boscone

L'Auser di Cesano Boscone è lieta di proporre anche per il 2025_2026 il **Tai Chi** e il **Chi Kung** (o Qi Gong) per il miglioramento e la prevenzione della salute e del benessere psico-fisico dei propri associati. La pratica del Chi Kung e del Tai Chi aiuta a:

-  **Conferire maggiore ascolto e consapevolezza del proprio corpo** (postura, flessibilità, equilibrio strutturale per prevenire le cadute o contenere danni)
-  **Liberare le tensioni e blocchi muscolari** (collo, spalle, braccia, schiena, gambe)
-  **Migliorare la circolazione del sistema cardiocircolatorio e immunitario**
-  **Prendere coscienza delle proprie emozioni** e gestirle nell'agire quotidiano con la giusta calma e concentrazione

**Dal 3 ottobre 2025 ogni venerdì presso la
Palestra Scuola Elementare di Via Kennedy 6**

- dalle 17.00 alle 18.00 - Gruppo avanzati
- dalle 18.05 alle 19.05 - Gruppo base

Conduce Roberto, Istruttore del  **CRT - Centro Ricerche Tai Chi ASD** (www.taichi.it)

Partecipazione riservata solo ai Soci dell'Auser. Per l'iscrizione rivolgersi in Sede il lunedì, martedì e il mercoledì dalle 9.30 alle 12.00. Iscrizioni a partire dal 22 settembre 2025 nella settimana di ufficio aperto al mattino tutti i giorni per iscrizioni ai corsi.

Per info contattare Roberto al cellulare o WhatsApp al 338 2844742

