



Tai Chi con l'AUSER di Cesano Boscone

L'Auser di Cesano Boscone è lieta di proporre anche per il 2023_2024 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 padronanza del proprio corpo** (corretta postura, maggior equilibrio strutturale e prontezza nei riflessi per prevenire le cadute o contenere danni)
- ✚ **Liberare le tensioni e blocchi muscolari** (collo, spalle, tronco, braccia, gambe)
- ✚ **Migliorare la circolazione del sistema cardiocircolatorio e linfatico** (sistema immunitario)
- ✚ **Riconoscere le nostre emozioni** (strettamente legate ai nostri organi vitali) e gestirle nell'agire quotidiano (con la giusta calma e concentrazione)

Ogni martedì dalle 17.00 alle 18.30

dal 3 ottobre 2023 Palestra Scuola Elementare di Via Kennedy 6

Insegnanti:

Roberto Spalluto e Luigia Zanella (CRT – Centro Ricerche Tai Chi ASD www.taichi.it)

Partecipazione riservata ai Soci dell'Auser, per l'iscrizione rivolgersi in Sede il martedì e il mercoledì dalle 9.30 alle 12.00 a partire da martedì 19 settembre 2023.

Info: Roberto al telefono o WhatsApp al 338 2844742 o via mail a roberto.spalluto@gmail.com

