Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

INTRODUZIONE AL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale tradizionale cinese praticata da milioni di appassionati in ogni angolo del mondo. Adatta ad ogni età, anche avanzata. Per le caratteristiche peculiari del suo allenamento è scelta anche da chi non è interessato alle sue applicazioni marziali, ma esclusivamente agli effetti benefici sulla salute. I movimenti molto lenti e coordinati con il respiro permettono infatti, con una pratica regolare, di rilassare il corpo e la mente.

Conduce il percorso SiHing Massimo Schneider, membro della Scuola tradizionale "Pak Siu Lam Luk Hop Moon".

3 lezioni il mercoledì dalle 19.00 alle 20.30

Prima lezione mercoledì 7 ottobre 2020, ore 19.00

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

Per prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

NOTE GENERALI PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI