



PRESENTAZIONE DELLA DISCIPLINA TAI CHI CHUAN

Il **TAI CHI CHUAN** è principalmente un' arte marziale; ma viene impiegato soprattutto per equilibrare psiche e corpo.

È utile per il potenziamento del carattere; gestione delle emozioni; elasticità dei muscoli; articolazioni e della postura.



I suoi movimenti lenti e morbidi, lo rendono adatto a chi preferisce un approccio dolce con l'attività fisica; questa sua versatilità lo rende **accessibile a tutte le fasce d'età**.



Presentazione della disciplina del
TAI CHI CHUAN

**martedì 24/09/2019
ore 20.30**

**presso il Salone della Fondazione M.Sala
Via Martiri della Libertà 3, Vercurago**

Per ulteriori informazioni chiamare: Moreno 3923086795.