

SABATO
27 APRILE 2013



FONTE ROMA EUR
Swim
& fit



MAYUMI SPA E BENESSERE

IN COLLABORAZIONE CON
FONTE ROMA EUR SWIM & FIT

CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE DEL TAI JI QUAN E QI GONG



Il Tai Ji Quan è un'arte millenaria originaria della Cina che si basa sulla filosofia taoista di Lao Tze in cui il morbido ed il soffice superano il rigido ed il duro, e dove all'aggreddire risponde un cedere consapevole che non è debolezza ma al contrario forza e sicurezza. Inoltre include l'idea di poter trasformare l'energia di base in fluidità del corpo, elasticità della mente ed elevazione dello Spirito. Il Tai Ji Quan è un' arte marziale stilizzata, (stile interno) che si differenzia dal Kung Fu, Karate ed altri stili esterni. Viene anche definita il combattimento con l'ombra in quanto le posture in movimento rappresentano difesa e attacco ma è anche un'arte per mantenere e migliorare la salute, una meditazione dinamica, uno stile di vita che si propone di armonizzare il proprio respiro con quello di tutti gli Esseri, con quello della Natura, della Terra e del Cielo e con l'Universo intero sentendosene parte integrante; il ritorno all'Unità originaria.

è anche un'arte per mantenere e migliorare la salute, una meditazione dinamica, uno stile di vita che si propone di armonizzare il proprio respiro con quello di tutti gli Esseri, con quello della Natura, della Terra e del Cielo e con l'Universo intero sentendosene parte integrante; il ritorno all'Unità originaria.

LEZIONE GRATUITA APERTA A TUTTI

Posti limitati, gradita la conferma della partecipazione al 345 0240941

DALLE 10.00 ALLE 12.00

MAESTRI MARCO BELLAVEGLIA E ENZO BORDI

Punto di raccolta **Loem Ristorazione** ore 9.45 e 10.45

Centro Sportivo FONTE ROMA EUR
INGRESSO PARCHEGGIO via Roberto Ferruzzi, 112
INGRESSO PRINCIPALE via A.Meldola, 157