

12-13 FEBBRAIO 2011

# STAGE DI BENESSERE ADATTO A TUTTI

con il maestro Felix Castellanos - direttore della Escuela Tantien di Valencia

## QI GONG e TAI JI QUAN

Alba, Moretta, Via E. De Amicis

12/02 palestra Istituto Ferrero, 13/02 palestra 3° Circolo



氣  
功

太  
極  
拳

### STAGE DI QI GONG (CHI KUNG)

Sabato 12 febbraio  
dalle 9 alle 13.00  
dalle 15 alle 18.30

#### WUDANG DAOYIN

Serie molto antica di 15 movimenti per aprire i centri energetici e purificare il Qi con effetti spirituali e terapeutici.

Oltre a migliorare la salute il QI GONG è noto perché aumenta la longevità.



ASSOCIAZIONE  
ARMONIA DEL CORPO,  
DEL RESPIRO,  
DELLA MENTE

### STAGE DI TAI JI QUAN (TAI CHI CHUAN)

Domenica 13 febbraio  
dalle 9 alle 13.30

FORMA CHEN:  
quattro movimenti  
36 movimenti

I 6 PRINCIPI DEL TAI JI QUAN  
STILE CHEN

i 6 principi elaborati  
dal maestro Wang Xiao Jun e  
Felix Castellanos  
per principianti e avanzati.