

05/06 NOVEMBRE 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 - PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE 3° CIRCOLO VIA E.DE AMICIS



氣
功

STAGE DI QI GONG (CHI KUNG)

Principi fondamentali:
regolare il corpo,
regolare il respiro,
regolare la mente.

Esercizi psicocorporali cinesi
per migliorare l'energia vitale



ASSOCIAZIONE
ARMONIA DEL CORPO,
DEL RESPIRO,
DELLA MENTE

太
極
拳

STAGE DI TAI JI QUAN (TAI CHI CHUAN)

FORMA CHEN:
i quattro movimenti

Forma Chen di 36 Movimenti

I 6 PRINCIPI DEL TAI JI QUAN
STILE CHEN
per principianti e avanzati