

# TAI JI QUAN e QI GONG

Tai Ji Quan e Qi Gong sono due antichissimi strumenti le cui origini risalgono alla filosofia e cultura cinese e che, adottati oggi, possono aiutarci a **riconquistare benessere fisico, mentale ed equilibrio emozionale** riducendo sia il corpo che la mente.



### **Benefici sul piano fisico**

- postura corretta e alleggerimento della schiena
- elasticità a ossa, articolazioni, muscoli e tendini
- funzioni vitali rinvigorite
- tensioni e contratture fisiche allentate
- canali liberi per far fluire l'energia vitale e dare nutrimento agli organi
- stimolazione del cuore e della circolazione del sangue
- sistema immunitario rinforzato

### **Benefici sul piano mentale ed emozionale**

- risvegliare l'attenzione e la presenza a se stesso
- sviluppare la concentrazione
- gestire con la mente le azioni del proprio corpo
- affinare l'osservazione e l'ascolto di se
- stimolare le sinapsi mentali
- esercitare la memoria

## GESSATE

**Sabato 31/5 ore 14,30 / 16,30**

**c/o Palestra Scuole Medie  
Via Repubblica - Gessate (MI)**



**FRANCESCA CAMBI - 340 3354086**  
Istruttore qualificato Università Popolare Anidra