



# Tai Ji Quan & Qi Gong

ARTE MARZIALE E PRATICA DI LUNGA VITA.

OGNI MERCOLEDÌ 19:00 - 20:00 / OGNI VENERDÌ 9:15 - 10:15

**Corso di Tai Ji Quan e Qi Gong**  
**Perla della Vera Sintesi (Zheng Zong)**  
condotto dal **M° Bruno Banone**  
[www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)

Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e come Pratica di Lunga Vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio di muscoli, organi e articolazioni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture, rinforzando il cuore, la circolazione, il sistema immunitario, stimolando le sinapsi e migliorando il benessere psicofisico generale.

**CENTRO PSICOLOGIA DI GESSATE**

**Via Badia 74 / GESSATE**



**INFO E ISCRIZIONI:**  
[segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org)  
mob. 348 9080521  
qui trovate il pdf con le proposte:  
[www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)

