



Organizza il 2° Corso Base di **TAI CHI CHUAN**

**"Chi pratica regolarmente il Tai Chi Chuan diventa
agile come un bambino, sano come un taglialegna,
e tranquillo come un saggio"**

Il corso è rivolto agli anziani autosufficienti o con lievi handicap fisici.

Risultati segnalati nella letteratura del Tai Chi per coloro che ne fanno una pratica continua consistono:

- una migliore postura,
- articolazione del collo, delle braccia, delle gambe, tono muscolare,
- una migliore circolazione periferica del sangue,
- un migliore respiro,
- riabilitazione da eventuali traumi (articolari e cerebrali),
- conservazione e potenziamento dell'attuale stato di salute,
- maggiore padronanza del proprio corpo,
- calma e acutezza mentale.

Attraverso movimenti lenti e codificati contribuisce ad alleviare dolori e rinvigorisce gli organi interni dando benessere e attivando un senso di serenità..



**Le lezioni si svolgono il lunedì ore 21.15 / 22.45
dal 3 ottobre al 19 dicembre 2011**

Sede del corso:

Sala polifunzionale: Via Maffeo Pantaleoni 2/E - Macerata (zona Sferisterio)

Costo: Quota di iscrizione € 10,00 (per Ass.ne e corso) - Quota Mensile € 35,00
con possibilità di partecipare anche al corso di Tai Chi Cuan a Civitanova Marche e a Porto Potenza Picena

Ai partecipanti sarà offerto un quaderno illustrativo della disciplina del Tai Chi Cuan

Info: L'UMANA DIMORA - via Crescinbeni, 2/A - Macerata
tel. 0733.283324 cell. 393.0170410 primo.mancini@tin.it

Cell. 347 5917589 Giorgio Sablone

"Morire a 120 anni significa morire giovani" da motto cinese