



WELLNESS

TAI CHI YANG

YOGA

YOGA KIDS

TAI CHI YANG

Antica arte marziale cinese, nata come sistema di autodifesa, viene chiamata anche yoga in movimento e ginnastica di lunga vita. In essa si fondono i movimenti lenti del corpo con la consapevolezza della mente. La pratica costante di questa disciplina porta ad un giovamento generale: migliora la coordinazione, l'equilibrio, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare, anche la mente trae beneficio allentando stress e tensioni. Pratica forme 8, 16, 24, 85 yang tradizionale. Vengono utilizzati il ventaglio, affascinante arma nascosta del Wushu, e la spada, considerata l'arma più nobile che rappresenta lo spirito dell'uomo. La ginnastica taoista presenta esercizi che includono movimenti lenti, rilassanti di facile esecuzione, indicati a tutti. Semplici esercizi che vi doneranno una grande vitalità e consapevolezza. Studiati per garantire il benessere psico-fisico, sono un ottimo metodo per mantenersi in forma anche in età avanzata.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
TC-RO-01*	Mercoledì	20,30-22,00	Elementari Rovagnasco	Intermedio Avanzato		ROVAGNASCO	€ 265,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-RO-02	Martedì	20,30-22,00	Elementari Rovagnasco	Principianti		ROVAGNASCO	€ 265,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-01	Mercoledì Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti Intermedio		SEGRATE CENTRO	€ 330,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-02	Venerdì	11,00-12,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti		SEGRATE CENTRO	€ 175,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-03	Mercoledì	11,00-11,30	Palestra Karate Via Alpini	Principianti	Ventaglio	SEGRATE CENTRO	€ 100,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo

* All'interno del corso è previsto l'utilizzo anche di Ventaglio e Spada

Lo Yoga insegna a controllare l'energia presente in ognuno di noi unendo corpo, mente e spirito, sfruttando le nostre potenzialità in modo naturale e spontaneo. Ciò avviene attraverso il controllo del respiro "Pranayama", e la pratica di posture "Asana" ottenendo consapevolezza corporea e equilibrio fisico e mentale, per vivere in armonia con se stessi e il mondo.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
YO-RO-01	Mercoledì	10,00-11,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 200,00	Brunella Oggiano
YO-RO-02	Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 200,00	Brunella Oggiano

YOGA KIDS

Lo Yoga è disciplina millenaria, eppure estremamente moderna e attuale, riconosciuta come una delle più complete per la salute del corpo, della mente e utile per sviluppare la conoscenza di sé e ritrovare una condizione di armonia psicofisica. Applicata sui bambini può diventare uno strumento prezioso per la prevenzione e la cura di disturbi, disagi fisici e psichici. Infatti lo stress, l'ansia, la depressione e la rabbia sono emozioni che colpiscono ora più che mai anche l'infanzia, e nello yoga i bambini ritrovano la loro condizione originaria di benessere fisico e mentale. La sua pratica li accompagna nella vita e li aiuta a crescere forti, centrati e sorridenti.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
YK-RO-01	Lunedì	17,15-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	€ 150,00	Giulia Coerezza