

# WELLNESS

TAI CHI YANG  
YOGA  
QI GONG **NOVITÀ!**

## TAI CHI YANG

Corsi per adulti

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	Principianti Avanzato		ROVAGNASCO	€ 290,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-01	Mercoledì Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti Intermedio		SEGRATE CENTRO	€ 365,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-02	Martedì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti Intermedio		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-03	Mercoledì	11,00-11,30	Palestra Karate Via Alpini	Principianti	Ventaglio	SEGRATE CENTRO	€ 110,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo

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

## YOGA

Corsi per adulti

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.

<b>CODICE</b>	<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>PALESTRA</b>	<b>DESTINATARI</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>QUARTIERE</b>	<b>QUOTA €</b>	
YO-RO-01	Mercoledì	10,00-11,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 220,00	Brunella Oggiano
YO-RO-02	Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 220,00	Brunella Oggiano

## QI GONG **NOVITÀ!**

Corsi per adulti

Il Qi Gong è una antica disciplina cinese che si basa sul sistema della circolazione energetica nel corpo umano. Il termine Qi Gong, si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. La pratica del Qi Gong ha come obiettivo l'armonizzazione del corpo e della mente utilizzando movimenti lenti e armonici. Stili di Qi Gong per iniziare: 18 Esercizi taoisti - 8 pezzi di broccato.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
QI-SC-01	Martedì	09,00-10,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo