

# WELLNESS

**TAI CHI YANG**  
**TAI CHI YANG VENTAGLIO**  
**QI GONG**  
**YOGA**

## TAI CHI YANG

**CORSO 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.

**QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 132,00

Bisettimanale € 220,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Mercoledì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

## TAI CHI YANG | VENTAGLIO

**CORSO ADULTI****QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 66,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 44,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	11,00-11,30	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

## QI GONG

**CORSO 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **132,00**

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **88,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	09,00-10,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

## YOGA

**CORSO 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 132,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	10,00-11,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano
Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano