

# WELLNESS

TAI CHI YANG  
QUI-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.

**MONOSETTIMANALE****€ 195,00****BISETTIMANALE****€ 365,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
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
Giovedì	10,00-11,00	Mattioli Inferiore		Base	ROVAGNASCO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Giovedì	13,00-14,00	Mattioli Inferiore		Base	ROVAGNASCO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

## QI-GONG

CORSO ADULTI

Il Qi gong, rientra nelle discipline della medicina tradizionale cinese e possiamo definirlo una "ginnastica dolce", sia preventiva che curativa, basata sullo scorrimento dell'energia nel sistema dei meridiani .

**MONOSETTIMANALE**  
**€ 195,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	13,00-14,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	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.

MONOSETTIMANALE  
€ 220,00

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