

Tai Gym

TAI GYM si basa sui maggior elementi dal TAIJI QUAN antica disciplina che ha come obiettivi fondamentali la ginnastica e la medicina preventiva. Importanti studi hanno dimostrato interesse per alcune patologie migliorate dalla pratica del TAIJI tra cui: calo del colesterolo nel sangue, effetti salutari su cuore e polmoni, miglioramento equilibrio, flessibilità, funzionamento cardiovascolare, pressione sanguigna.

TAI GYM integra metodi e sequenze di tonificazione e stretching con alcune delle sequenze più semplici del TAIJIQUAN. Queste ultime sembrano apparentemente una danza molto lenta e armoniosa, ma per la loro esecuzione si richiede molta concentrazione, e la necessità di riportare allievo sul "qui e ora" che ha come riflesso un allontanamento dai pensieri del quotidiano e quindi un effetto benefico e calmante. TAI GYM si propone come un "accesso facilitato" ad una delle più antiche arti cinesi che punta il suo obiettivo principale sulla mente il corpo e lo spirito.



QUANDO

GIORNI E ORARI: martedì 11-12
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

20€ mensili, 60€ trimestrali, 12€ associazione



GESTORE

Oplart asd
Laura ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

389 2826170
info.oplart@gmail.com