

**CORSO DI**

**TAI CHI CHUAN**

**E CHI KUNG**

**Per calmare lo stress e le tensioni,  
una pedagogia del rilassamento e dell'apertura  
per ritrovare il piacere del movimento, del respiro e dell'ascolto.**

**MERCOLEDI' ore 20:30 – 22**

**VENERDI' ore 21 - 22:15**

**LEZIONI DI PROVA :**

**mercoledì 14 e 28 settembre ore 20:30**

**venerdì 23 e 30 settembre ore 21**

**Il Tai Chi Chuan è una ginnastica di lunga vita  
adatta a tutte le età.**

**Antica arte marziale interna di origine cinese, una concatenazione di movimenti lenti,  
rotondi e morbidi, mirati ad armonizzare l'energia vitale: il Chi.**



**L' International Tai Chi Chuan Association insegna lo stile Yang Originale  
di Tai Chi Chuan e Chi Kung,  
tramandato fin dalle sue origini taoiste al responsabile attuale europeo il  
Maestro Chu King Hung**

**Insegnanti autorizzati ITCCA e UISP**

**[WWW.TAICHIMILANOEMONZA.IT](http://WWW.TAICHIMILANOEMONZA.IT)**