

Taiji Quan “lo SPORT di LUNGA VITA” per tutti!

- a cura di IWKA ssd Napoli, con la Maestra Zhang Chun Li, Istr.Tecnico Daniela Monetti ed alcuni allievi.

Alla lezione possono partecipare giovani ed adulti.

Definito “lo SPORT di LUNGA VITA”, il Taiji Quan (o Tai-Chi Chuan) è un’antica disciplina orientale basata sui principi millenari della Medicina Cinese. è un metodo di ginnastica terapeutica che permette di migliorare la postura e rendere il fisico più agile ed armonioso. Dalle esecuzioni lente ed intense, il Taiji Quan stimola gli organi vitali del corpo eliminando ogni tensione fisica.

La perfetta unione tra il controllo del respiro, la concentrazione e la forza, apporta il miglioramento dell'equilibrio e l'armonizzazione tra corpo mente e spirito. Il Taiji Quan è riconosciuto come pratica efficace per la prevenzione e cura per molti disturbi e malattie ed è adatto a persone giovani ed adulte.
