

T'AI CHI CHIH® e QIGONG



Primo incontro: Mercoledì 29 Gennaio ore 18.30-19.45
gratuito con tessera Darshan (10 Eu) prenota entro il 28, solo 12 posti

Questa forma moderna di T'ai Chi, nata solo 40 anni fa, è semplice e modulare, disegnata per aprire percorsi di pace interiore, ed è per tutti.

Avvicinare la mente al corpo non è un' arte da imparare ma un modo più naturale di vivere a cui tornare.

Raggiungendo la mente tramite il corpo il T'ai Chi Chih calma il sistema nervoso, migliora la capacità di concentrazione, aumenta l'equilibrio.



Insegnante Accreditato: Francesco Mondini (www.mondomovement.com tel. 335 592 9659)
10 incontri settimanali di Mercoledì/Giovedì dalle ore 18:30 alle 19.45.

CENTRO-DARSHAN

Tel 347-760.30.15

Via Paradisi, 15/3 TRENTO

www.respirolibero.it