QI GONG & TAI CHI
NELLA NATURA

Il Qi Gong è un'arte molto antica che deriva da una tradizione Taoista millenaria chiamata anche "arte del nutrimento della vita". Il lavoro si basa sulla lentezza del movimento, sulla respirazione e "sull'ascolto". Viene praticato fin dall'antichità con lo scopo di favorire salute, armonia, forza ed equilibrio. Il Tai Chi è la danza della vita alla portata di tutti, è una via e una filosofia che può essere sperimentata ogni giorno nel quotidiano. La pratica, che consiste in una serie di movimenti fluidi eseguiti lentamente e con consapevolezza, fa acquisire grazia, coordinazione ed equilibrio psicofisico favorendo sentimenti di pace rigenerazione.
Quota di partecipazione € 10 a persona - ritrovo: Casa del Parco Oglio Nord
Via Madonna di Loreto , Torre Pallavicina (Bg)

Domenica 30 Aprile, 7 e 21 Maggio
11 e 25 Giugno, 9 e 23 Luglio
3 e 24 Settembre, 1 Ottobre
dalle ore 10.00 alle 11.30

Informazioni e prenotazioni: Luca Zucchi tel. 348 8741079
Centro Educativo Culturale 0374 837067 cultura@parcooglionord.it