



**PHYSICAL
THERAPY
CENTER**



**ASSOCIAZIONE
WU WEI**

TAI CHI CHUAN YI QUAN QI GONG



**太
极
拳**

TAIJI QUAN - TAI CHI CHUAN

Taiji Quan significa tecnica di combattimento (Quan) basata sul supremo fondamento (Taiji). Nato come arte marziale, questo esercizio "interno" consente di sviluppare l'energia (Qi) e la presenza mentale (Yinien) garantendo ai praticanti un ottimale stato di benessere e sicurezza. Agli stessi risultati porta la pratica dello stile Yi Quan, la cosiddetta Boxe dell'Intenzione che enfatizza maggiormente gli esercizi a coppie di preparazione al combattimento.

Il Qi Gong, detto Lavoro sull'Energia offrirà la possibilità di sperimentare rapidamente l'incremento della propria energia vitale.

ORARI

Martedì: 19.15 - 20.15 Principianti / 20.00 - 21.00 Avanzati

Giovedì: 19.15 - 20.15 Principianti / 20.00 - 21.00 Avanzati

TAI CHI CHUAN

- Forma dei 108 Movimenti - Yang Shi
- Taiji Quan
- Forma di Taiji Quan rapida - Fa Jin
- Esercizi a coppie - Tui Shou
- Forma di Spada - Taiji Jian
- Ginnastica Taoista - Taiji Qigong

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

YI QUAN

- Esercizi dell'Albero - Zhan Zhuang Gong
- Tecniche base - Shi Li
- Sviluppo della velocità - Fa Li
- Applicazioni - Tui Shou
- Danza Marziale - Jian Wu

QI GONG - CHI KUNG

- Elementi di Medicina Tradizionale Cinese applicata al Qi Gong ed al Taijiquan
- Tecniche di rilassamento - Fan Song Gong
- Esercizi dell'Albero - Zhan Zhuang Gong
- I 6 Suoni Risonanti - Liu Zi Jue
- I 5 Animali - Wu Xing
- Movimento Spontaneo - Ze Fa Gong
- Automassaggio - Tuina



Per info e iscrizioni: Gabriele Filippini - Tel. **3356289071** - www.wuweituina.it
PTC: **Via Fratelli Ugoni, 4** - Brescia Tel. **030280248**