



PROGRAMMA DI TAI CHI PER LA SALUTE DEL DOTT. PAUL LAM



Il Tai Chi ha origine nell'antica China.

Molti studi scientifici hanno confermato la sua efficacia per la salute.

L'esecuzione dei movimenti calmi e fluidi del Tai Chi ha effetti benefici sulla forma del corpo, sul funzionamento di cuore, polmoni e muscoli, sulla salute in generale, migliorando così la qualità di vita di chi lo pratica.

- Eseguitabile da **chiunque**
- Facilita il rilassamento e la **tranquillità**
- Riduce i sintomi dell'**artrosi**
- Riduce lo **stress**
- Favorisce la capacità di **concentrazione**
- Integra il **corpo e la mente**
- E' facile e **piacevole da praticare**
- E' insegnato da **istruttori qualificati**

L'Airone
Castenaso



NUOVA PROPOSTA:

CORSO DI TAI CHI DI 2 ORE
SETTIMANALI PER 6 SETTIMANE, A
SEGUIRE 1 H SETTIMANALE.

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ

ORE 15:45 – 16:45

PRIMA LEZIONE GRATUITA

VIA MARCONI, 14 CASTENASO

