

A.S.D. BUSHIDO TIVOLI

Tai Chi Chuan

Equilibrio, radicamento, stabilità, forza, concentrazione e molto altro, questo è il *Tai Chi Chuan* che si pratica nella scuola *Bushido Tivoli* in Via G. Picchioni 27/A.

La nostra scuola s'impegna nella formazione e nell'insegnamento di una pratica antica, aperta a tutti quelli che vogliono iniziare un percorso di studio alla ricerca della propria serenità interiore.

Tutti sono i benvenuti, non ci sono limiti di età e non è richiesta nessuna preparazione specifica.

A ognuno la sua pratica che verrà gestita in base alle proprie necessità e capacità di apprendimento. Movimenti lenti e dolci abbinati a una corretta respirazione, faranno sì che il praticante ritrovi il proprio benessere.

Lavori specifici sulla postura, sul diaframma, sull'equilibrio psico-fisico, studio della meditazione, concetti di medicina tradizionale cinese, auto massaggio *qi-gong* e molto altro renderanno la persona più sicura, migliore e consapevole del proprio corpo e delle sue reali potenzialità. Muscoli, ossa, articolazioni ma soprattutto testa e cuore, questi sono gli ingredienti giusti per una corretta pratica. Il nuovo gruppo partirà a ottobre 2017 con appuntamento il 28 settembre alle 19,30 tutti insieme per una lezione di prova gratuita dove conoscerete questa bellissima Arte.

Le lezioni saranno svolte nei giorni di Martedì e Giovedì dalle 19 alle 22 in base al proprio livello di pratica e Sabato mattina dalle 9,30 alle 12,30.

Inoltre saranno previste lezioni private per tutti quelli che non hanno la possibilità di poter seguire le lezioni ma vogliono comunque intraprendere lo studio del *Tai Chi Chuan*.

Per i veterani della scuola il 17-18 giugno si è svolto come ogni anno lo stage di fine corso.

Quest'anno abbiamo scelto come luogo di pratica lo *Sporting Club Palianello* a due passi dalla riserva di Paliano.

Sono stati due giorni di esclusiva pratica e condivisione di momenti che rimarranno nel cuore di tutti i partecipanti. Vorrei inoltre ringraziare il M° Alberto Salvatori per la sua grande ospitalità nel suo Dojo e la sua costante e sempre eccellente organizzazione.

Vi aspetto numerosi e non lasciatevi sfuggire un'opportunità *unica* nel suo genere.

Per maggiori info chiamare i numeri 339.3807510 o 349.6662744.

BUONA PRATICA A TUTTI!

M° Daniele Marcolini

