

Corso di TAI JI QUAN stile Wu e QI GONG stile Zhi Neng



Insegnante:	Raffaello Demaison
Orario:	Lunedì/Mercoledì dalle 19:05 alle 20:20
Palestra:	Torretta
Note:	Per info chiamare 010 4070534

Ti
pi
ac
er
eb
be
mi
gl
io
ra
re
la
po
st
ur
a
e
l'
eq
ui

li
br
io
,
sc
io
gl
ie
re
le
te
ns
io
ni
mu
sc
ol
ar
i
pr
of
on
de
,
in
cr
em
en
ta
re
la
fo
rz
a
e
la
co

or
di
na
zi
on
e,
au
me
nt
ar
e
la
mo
bi
li
tà
ar
ti
co
la
re
,
ri
tr
ov
ar
e
la
ca
lm
a
e
l'
ar
mo
ni
a,

ri
du
rr
e
lo
st
re
ss
e
mi
gl
io
ra
re
la
fu
nz
io
na
li
tà
de
l
si
st
em
a
im
mu
ni
ta
ri
o,
sv
il
up
pa

re
la
co
nc
en
tr
az
io
ne
e
la
lu
ci
di
tà
me
nt
al
e,
ri
at
ti
va
re
il
"f
lu
ss
o
en
er
ge
ti
co
"
de
l

co
rp
o
e
ri
sc
op
ri
re
un
nu
ov
o
st
at
o
di
co
ns
ap
ev
ol
ez
za
in
te
ri
or
e,
tu
tt
o
qu
es
to
at
tr

av
er
so
un
'a
tt
iv
it
à
ad
at
ta
si
a
ag
li
ad
ul
ti
ch
e
ag
li
an
zi
an
i
e
se
nz
a
al
cu
n
ti
po
di

co
nt
ro
in
di
ca
zi
on
e?
Il
QI
Go
ng
ed
il
Ta
i
Ji
Qu
an
,
fr
a
le
pr
in
ci
pa
li
di
sc
ip
li
ne
"d
i
lu

ng
a
vi
ta
”
de
ll
a
me
di
ci
na
tr
ad
iz
io
na
le
ci
ne
se
,
at
tr
av
er
so
mo
vi
me
nt
i
le
nt
i
e
fl

ui
di
e
la
pi
en
a
co
ns
ap
ev
ol
ez
za
di
no
i
st
es
si
pe
rm
et
to
no
il
ra
gg
iu
ng
im
en
to
di
qu
es
ti

ed
al
tr
i
ob
ie
tt
iv
i!
Ti
as
pe
tt
o
pe
r
un
a
pr
ov
a
gr
at
ui
ta
!

