



"I Cinque Sensi" A.S.D.

ORGANIZZA

# ***TAI CHI***

***La via dell'acqua  
che scorre***

***Fluire nel movimento***

Il Tai Chi, attraverso movimenti fluidi e continui favorisce la consapevolezza e la concentrazione, promuove lo scioglimento delle tensioni muscolari e il recupero della lubrificazione delle articolazioni, armonizza la respirazione e il battito cardiaco.

Eliminando progressivamente i blocchi che creano rigidità e stagnazione e con essi la paura del dolore che crea ansia, incrementa la circolazione della forza vitale che fluisce liberamente migliorando lo stato di salute fisica e mentale.

**Gli incontri verranno effettuati presso  
la palestra I Cinque Sensi A.S.D.  
in via F.lli Cavanis 52/A Chirignago**

**Insegnante: *Silvia Dal Pra'***

**Per info:**

***Francesca Cometti 349/4078076***