



Tai Chi, mente, corpo in movimento

4 Incontri

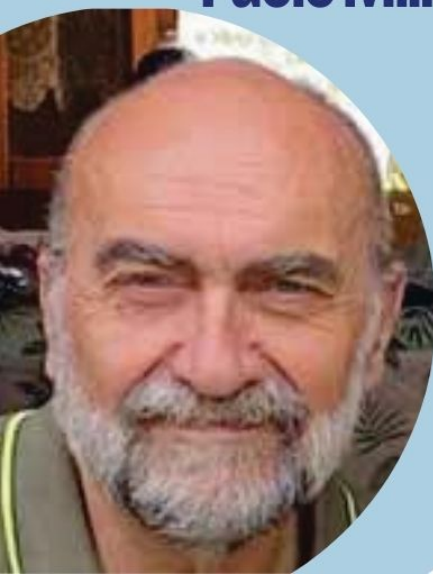
dal 9 al 30 Maggio
ogni giovedì
dalle ore 19:00
alle ore 20.30

A cura di Paolo Milior

Il Tai Chi Chuan è un'antica disciplina cinese, un metodo terapeutico basato sui principi della filosofia taoista e della medicina tradizionale cinese, volto a migliorare il benessere psicofisico attraverso la flessibilità articolare, la respirazione e la meditazione. Si compone di una sequenza di movimenti lenti e morbidi che rigenerano mente e corpo unitamente allo sviluppo dell' "energia interna". Gli studi medici hanno, mostrato una serie di benefici derivanti dalla pratica di Thai Chi Chuan dalla prevenzione di malattie cardiovascolari, ai problemi posturali, alla gestione dello stress.

- **Primo incontro:** filosofia taoista, respirazione e daoyin prima parte (ginnica taoista), elementi della forma base del tai chi forma yang,
- **Secondo incontro:** daoyin seconda parte, elementi di base del tai chi forma yang
- **Terzo incontro:** daoyin terza parte, elementi di base del tai chi forma yang
- **Quarto incontro:** meditazione ed esercizi superiori dei monaci taoisti

Paolo Milior



Laureato in Scienze politiche e Filosofia, esperienza prevalente come docente in ambito formazione aziendale e coaching, insegnante di Tai Chi Chuan e di tecniche di meditazione. Si occupa da anni anche di formazione in tema di relazione individuo /organizzazioni, lavoro e motivazione, benessere nelle organizzazioni e life coaching.

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 4 incontri € 50

**Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it
o chiamare il numero 0573-760729**