

Scopri il tuo potenziale nascosto attraverso antiche pratiche orientali



TAIJI QUAN QI GONG



Un viaggio verso la consapevolezza di sé attraverso
movimenti fluidi e meditazione. Scopri una nuova
dimensione del benessere..

Respirando tra Cielo e Terra



wutaolife.com/corsi



3487037756



Programma tecnico del corso: Respirando tra Cielo e Terra

3 Camminate base del Taiji Quan

8 movimenti di Qi Gong: Ba Duan Jin Zhan Zhuang

Studio dei Calci Wu Shu e Taiji

8 movimenti di Qi Gong: Ba duan Jin Shaolin

Studio del Tui Shou Circolare

Studio della Forma 8 Yang

6 movimenti di Qi Gong: Ba Bao Zhunag

Studio della Forma 24 Yang

Nel corso si studia la postura, il controllo delle articolazioni per muoversi con meno fatica, lavoro sull'allungamento musolare per la prevenzione di infortuni e per maggiore salute, studio di vari tipi di respirazione e come utilizzarli per gestire l'energia.

Il corso è adatto a tutti, non solo per le persone che vogliono iniziare a muoversi, ma anche chi ha già un fisico allenato e vuole migliorare e scoprire in maniera più approfondita le sue capacità, fisiche e mentali.