

ENERGIA • ARMONIA
CONSAPEVOLEZZA

TAI JI QUAN

NEL MOVIMENTO TROVARE LA CALMA,
NELLA CALMA TROVARE IL MOVIMENTO

TAIJIMANUEL@GMAIL.COM ☎ 393 8420441

RIDUZIONE DELLO STRESS / AUMENTO DI ENERGIA,
RESISTENZA E AGILITÀ / BENESSERE PER CUORE E
CERVELLO / SONNO MIGLIORE / GIOVINEZZA...

TRAINER

MANUEL GIACOMETTI

TAI JI QUAN, QI GONG, PRATICANTE DI NEI QI GONG
APPASSIONATO RICERCATORE OLISTICO. ALLIEVO DIRETTO DI
SHIFU STEFANO STEFANELLI E SCUOLA BODY ENERGY SYSTEM



METODO



**BODY
ENERGY
SYSTEM**

DI SHIFU STEFANO STEFANELLI



**MARTIAL
ARTS
ACADEMY**



TAI JI QUAN

ENERGIA • ARMONIA CONSAPEVOLEZZA

IL TAI JI QUAN (TÀIJÍQUÁN, O TAICHICHUAN, ABBR. TAIJI O TAICHI O TAI-CHI) È UNA PRATICA CINESE ANTICA CHE ABBINA MEDITAZIONE E MOVIMENTO, UNA CONTAMINAZIONE TRA ARTI MARZIALI E FILOSOFIE TAOISTE, BUDDISTE E CONFUCIANESIMO. IN CINA HA LA FAMA DI GARANTIRE SALUTE E LUNGA VITA, È MOLTO PRATICATA FIN DA BAMBINI E VIENE INSEGNATA A SCUOLA. E' UNA DISCIPLINA ADATTA A TUTTI.

IL TAI JI QUAN È UN'ARTE DI SVILUPPO GRADUALE DEL CORPO-MENTE ATTRAVERSO LA QUALE SI PUÒ MIGLIORARE LA PROPRIA ENERGIA FISICA E MENTALE ED AUMENTARE IL PROPRIO BENESSERE. ATTRAVERSO LA RICERCA DELL'ARMONIA DEGLI OPPOSTI, L'EQUILIBRIO FRA LE FORZE POSITIVE E NEGATIVE (YIN/YANG) E IL CONTATTO CON L'ENERGIA ALLA BASE DELL'UNIVERSO (IL CHI O JI O QI), IL PRATICANTE SVILUPPA ED INCREMENTA LA PROPRIA ENERGIA INTERNA.

SCIENTIFICAMENTE SONO DIMOSTRATI EFFETTI BENEFICI DEL TAI JI QUAN SULLA SALUTE E IL MIGLIORAMENTO DI TUTTE LE FUNZIONI CORPOREE, DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO, DELLA DIGESTIONE, DELLA RESPIRAZIONE, DEL SISTEMA IMMUNITARIO, IL RAFFORZAMENTO DEI MUSCOLI E DELLO SCHELETRO, GRAZIE ANCHE ALL'INTEGRAZIONE CON TECNICHE DI RESPIRAZIONE E DI SVILUPPO ENERGETICO, NOTE COME QI GONG.

● SEDI DEL CORSO ●

● **CASTEL GOFFREDO (MN)** IL LUNEDÌ ORE 18:00/19:30
PALESTRA **CONTACT GYM** VIA CASTIGLIONE, 5


● **MONTICHIARI (BS)** IL MARTEDÌ 19:30/21:00 E IL GIOVEDÌ 10:30/12:00
SCUOLA DI BALLO **CORAZONADO** VIA DELL'ARTIGIANATO, 20

● **GHEDI (BS)** IL MERCOLEDÌ ORE 16:00/17:30
PALESTRA **FUTURA FITNESS** VIA UGO FOSCOLO, 64

● **ASOLA (MN)** IL VENERDÌ ORE 18:30/20:00
PALESTRA **MILLENNIUM GYM** VIA LOMBARDIA, 25



Manuel Giacometti

 393 8420441

 taijimanuel@gmail.com

 taijimanuel

