



Dojo Aikikai Biella

A **VALDENGO**

Presso il CENTRO DISCIPLINE ORIENTALI



SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER IL CORSO DI :

# TAI CHI STILE CHEN

Thai Chi è una sequenza di movimenti dinamiche fondono la flessuosità con la durezza, la velocità con la lentezza in un naturale bilanciamento che rispecchia i principi della filosofia Taoista di Yin e Yang, tratti da "Yijing (IL Libro dei Mutamenti). Durante la pratica il corpo rimane rilassato con la consapevolezza che sia il respiro che il movimento sono in stretta simbiosi e connessione. Queste caratteristiche, uniche nel loro genere, aumentano i benefici per la salute. Tutti i movimenti e le sequenze sono articolati in modo da mantenere in assoluto relax il corpo: questo conduce ad una riduzione degli effetti dello stress. La fluida naturalezza nel controllo dei movimenti e delle sequenze aumentano la resistenza e la flessibilità delle ossa, delle giunture e della muscolatura, senza mai generare sovraccarichi o tensioni, mentre aumentano l'equilibrio, l'attenzione, la Flessibilità e la Coordinazione, accrescendo la vitalità di ogni individuo.

## A PARTIRE DA OTTOBRE 2011

LEZIONI: LUNEDI' E GIOVEDI' ORE 19,30-20,30

Istruttore: **ELENA ANTONIOTTI**

**DOJO AIKIKAI BIELLA**  
CENTRO DISCIPLINE ORIENTALI

VIA QUINTINO SELLA,41 VALDENGO

(Strada Provinciale Biella-Cossato//di fronte Ecofiamma-Stufe/Pellet)

Info: 3392263965 (Ivano)

Info@aikikaibiella.it

www.aikikaibiella.it