



PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

LEZIONE DI TAI CHI CHUAN E GINNASTICA DELLA LUNGA VITA

SCOPRI UNA DISCIPLINA ANTICA CHE UNISCE MOVIMENTO, EQUILIBRIO E BENESSERE. PROVA APERTA A TUTTI DI TAI CHI CHUAN, UN'ATTIVITÀ DOLCE E COINVOLGENTE CHE FAVORISCE IL BENESSERE FISICO E MENTALE ATTRAVERSO MOVIMENTI ARMONIOSI, RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E CONCENTRAZIONE.

Benefici dell'attività:

- Migliora equilibrio e coordinazione
- Favorisce rilassamento e gestione dello stress
- Aiuta a mantenere mobilità e flessibilità
- Stimola attenzione e consapevolezza

Il benessere nasce dal movimento: scopri un modo nuovo di prenderti cura di te stesso.

*«Conoscere gli altri è intelligenza; conoscere se stessi è vera saggezza. Padroneggiare gli altri è forza; padroneggiare se stessi è vero potere»
Lao Tzu*

Intervento a cura dell'insegnate di Tijiquan Lory Giacomino

PER ISCRIZIONI O INFORMAZIONI



Inquadrare il QR code

oppure scrivere a
roberto.vigano@serenacoop.it



338.7366602

LA PARTECIPAZIONE È COMPLETAMENTE GRATUITA.



VENERDÌ 10 LUGLIO
ORE 9.30 – 11.30

PRESSO GLI SPAZI DI CASA BRAVI

VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA



In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

Programma realizzato nell'ambito delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo Promosse e finanziate da Regione Lombardia con la collaborazione di ATS di Bergamo