



L'ASS. IL POZZO – JING
E PALESTRA RONIN
ORGANIZZANO



CORSO DI
TAIJI QUAN
MEDITAZIONE IN MOVIMENTO



TUTTI I MERCOLEDI'
A PARTIRE DA SETTEMBRE
ORE 19.00 e 20.30
C/o: PALESTRA RONIN
VIA PIRANDELLO N°1

Per ulteriori informazioni: 0522 692462

www.jing.it

*“Nulla al mondo è più morbido e cedevole dell’acqua
Eppure taglia la montagna.”*

Il Taiji Quan (T'ai Chi Ch'uan) letteralmente significa “La Box della Suprema Polarità”. Questa denominazione indica che i principi alla base del Taiji Quan sono quelli delle arti marziali e sono basati sulle leggi che regolano l’interazione e l’alternanza di quelli che sono, secondo il pensiero cinese, i due principi base: Yin e Yang, due opposti ma complementari.

Il Taiji Quan è molto più di un’arte marziale (di combattimento) o di un modo per tenersi in forma.

È una pratica di meditazione, di sintonizzazione con lo spirito, che disciplina il corpo ed eleva l’essenza. Una filosofia di vita.

La saggezza del Taiji Quan è qualcosa di prezioso, ecco perché è stata tenuta segreta per molti secoli. Ora questi segreti ci vengono offerti.

Il Taiji Quan si prefigge di arrivare alla serenità interiore per mezzo di un’attività esteriore, integra ciò che è fisico con ciò che si può chiamare mentale. A patto di non avere fretta di imparare e di non abbandonare alla prima difficoltà.

Per praticare non ci vogliono doti o capacità fisiche particolari ed è adatto a tutte le età.

Per ulteriori informazioni sulle attività:

tel. 0522 692462

www.jing.it