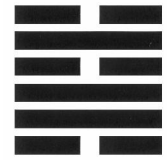




**L'ASSOCIAZIONE  
IL POZZO - JING  
ORGANIZZA**



**CORSO DI**  
**TAIJI QUAN**  
**MEDITAZIONE IN MOVIMENTO**



**TUTTI I GIOVEDI' E MARTEDI'  
A PARTIRE DA OTTOBRE**

**ORE 19.00 e 20.30**

**c/o PALESTRA SCUOLA GUARINI**

**Primo piano**

**V.le CORASSORI angolo V.le ITALIA**

Per ulteriori informazioni: 059 343419 / 347 9001352

[www.jing.it](http://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. 059 – 343419 / 347 9001352

**[www.jing.it](http://www.jing.it)**

**[info@jing.it](mailto:info@jing.it)**