



## casale dei cedrati

# corso di TaijiQuan



tutti i mercoledì / 16.00 - 17.30

Il TaijiQuan ha origine in Cina, sviluppandosi nella cultura taoista e sul concetto di Yin e Yang. È una raffinata arte marziale interna.

Il Taiji è l'atto pratico di coltivare energia vitale, il Qì, per svilupparla, controllarla ed usarla attraverso il movimento. La ricerca del Qì collega l'uomo con se stesso, con il mondo e con l'universo. Nella complessità della disciplina è visibile una semplicità che tutti afferrano per istinto. I movimenti del Taiji seguono la legge del bilanciamento Yin e Yang, durezza attenuata da morbidezza e morbidezza compensata dalla durezza; è la sfida degli opposti basata su un'armonia naturale priva di complicazioni concettuali.

Prenota con whatsapp al: 353 434 6822

ROMA



CASALE DEI  
**CEDRATI**