Un open day per conoscere il Tai Ji Quan

LECCE – Un open day per carpire tecniche e segreti del Tai Ji Quan, un’arte marziale alla portata di tutti, grazie ai suoi movimenti ampi, semplici e lenti. La giornata, aperta ad aspiranti allievi e a chi ha già una conoscenza di base, si terrà il prossimo martedì 22 febbraio, dalle 19 alle 20, presso la sede di We Lab, in Viale della Libertà, 89/91 a Lecce.

L’evento è ideato dalla Scuola Body Energy System guidata da Shifu Stefano Stefanelli, e sarà condotto dall’istruttrice Jiaoshi Lenia Gadaleta.

Il Tai Ji Quan è considerata una disciplina estremamente benefica su più fronti: infatti, può essere utilizzata per la difesa personale, come semplice esercizio quotidiano per mantenersi in forma o come pratica spirituale.
In particolare, ne Tai Ji Quan, la focalizzazione è centrata sul ruolo della mente e dell’Intenzione; sul rilassamento muscolare, sul lavoro attivo di articolazioni e tendini, sul perfetto assetto della struttura corporea, mentre il movimento energetico fluisce continuamente senza interruzione, privo di attriti, di blocchi e di tensioni.

Per info: tel. 388 403 3418