

ORARIO CORSI

Presso la palestra
"NUOVA ATHENA"
via Lago Trasimeno 37/E, Z.I.
Schio (Vicenza)

Taiji Quan base:

Lunedì e Mercoledì dalle 20.30
alle 22.00
Mercoledì mattina dalle 10.00
alle 11.30.

Taiji Quan avanzato:

Lunedì e Mercoledì dalle
19.30 alle 21.00
Mercoledì mattina dalle
10.00 alle 11.30.

Associazione Cinque Elementi
- per coltivare il tuo benessere -



Maestra Bruna Piccinelli
taiji5elementi@gmail.com
www.taiji5elementi.it
tel. 349 5362801

CORSO DI TAIJI QUAN 太极拳



**CHIEDI
CONSIGLIO
AI NOSTRI
ESPERTI IN
SALUTE E
BENESSERE!**

Corsi
annuali di
Taiji Quan
e
Qi Gong
a Schio e
dintorni



*Non
sai come
tenere a bada
lo stress?
Non riesci a
recuperare?*





QI GONG

Pratica di millenaria tradizione basata su metodi posturali, respiratori e meditativi, statici e dinamici, atti a riequilibrare e potenziare l'energia personale.



M° BRUNA PICCINELLI

Bruna Piccinelli è il Direttore Tecnico ed il presidente dell'a.s.d. Cinque Elementi. Insegna Taiji Quan e Qi Gong dal 2003 e dopo aver praticato con alcuni tra i migliori Maestri di queste discipline ha fondato l'a.s.d. Cinque Elementi nel 2010. Ha frequentato un Corso triennale per istruttori con rilascio di diploma finale riconosciuto da AICS e CONI. Si sta attualmente specializzando in Tuina e Medicina Tradizionale Cinese.

TAIJI QUAN

Il Taiji Quan, noto anche come Tai Chi Chuan, è uno stile interno delle arti marziali cinesi nato come tecnica di combattimento ed autodifesa, oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Il Tai Chi dona benessere psicofisico soprattutto attraverso l'apprendimento del controllo e del rilassamento. Il controllo del corpo durante le posizioni e i movimenti aiuta gli apparati muscolari a potenziarsi in elasticità e massa senza danneggiare le articolazioni. La sollecitazione della muscolatura profonda va ad agire anche sugli organi interni, migliorandone l'ossigenazione. Il controllo del respiro ed, in particolare, del diaframma ottimizza l'efficacia del sistema respiratorio e cardiocircolatorio, ossigena i muscoli ed accelera il metabolismo dei grassi. Il controllo della mente ed il rilassamento infine aiutano a ravvivare l'umore e contrastano molte patologie psichiche come la depressione e gli stati d'ansia.

