

MOVIMENTO ARMONICO

con elementi di Tai Chi e Qi Gong

Movimento lento, respiro e consapevolezza corporea.

Un percorso guidato dedicato a chi desidera ritrovare fluidità, equilibrio e continuità nel movimento **attraverso esercizi dolci e progressivi ispirati al Tai Chi e al Qi Gong.**

Attività guidata,
dolce e accessibile

Non serve
esperienza

Il percorso aiuta a:

- migliorare la percezione del proprio corpo
- favorire equilibrio e coordinazione
- sviluppare maggiore attenzione al respiro
- creare uno spazio di ascolto e presenza corporea
- gestire le tensioni della quotidianità

Per chi è pensato

- chi cerca un'attività graduale e non competitiva
- persone che desiderano dedicare tempo al proprio benessere corporeo
- chi vuole ritrovare continuità nel movimento

a partire
dal
7 luglio



Martedì | ore 17:15 -18:15



Spine Center Project via della Liberazione 3-5 Bologna