



**Tai Chi e Qi Gong  
(avanzati):**

Sequenza di posture che si evolvono in un movimento fluido simile ad una danza. I movimenti si apprendono con lentezza e concatenazione in uno stato di azione riposante nella quale la mente può soffermarsi su ciascun gesto.

Lunedì dalle ore 18.30 alle 20.00  
dal 26 settembre al 30 gennaio



**Tai Chi e Qi Gong  
(principianti):**

Movimenti dolci e lenti legati e concatenati in una "forma" per riscoprire l'intrinseca unità tra corpo e mente. Le tecniche di rilassamento e di respirazione eseguite durante questa pratica consentono lo svilupparsi della propria forza interiore o chi.

Mercoledì dalle ore 18.30 alle 20.00  
dal 28 settembre al 1 febbraio



**Hatha yoga  
(avanzati):**

Attraverso il mantenimento delle asana nel tempo e l'approfondimento delle pratiche di pranayama, unitamente ad altre tecniche della tradizione yoga, come i mudra e i bandha, prendiamo coscienza delle nostre energie così da poterle gestire nel modo più corretto ed avviarci alla pratica della meditazione.

Martedì dalle ore 20.30 alle 22.00  
dal 27 settembre al 31 gennaio



**Hatha yoga  
(principianti):**

I movimenti dolci, l'attenzione e la consapevolezza del respiro e della postura preparano il corpo alle asana praticate in forma statica e dinamica e al pranayama. La ricerca dell'armonia corpo-mente si concretizza nella pratica costante e piacevole e ci conduce verso quell'equilibrio psico-fisico indispensabile per superare gli stress della nostra vita quotidiana.

Martedì dalle ore 18.30 alle 20.00  
dal 27 settembre al 31 gennaio

Giovedì dalle ore 20.30 alle 22.00  
dal 29 settembre al 2 febbraio



**Tai Chi e Qi Gong  
(incontri del mattino):**

Movimenti lenti e armonici eseguiti in uno stato di vigile rilassamento per risvegliare l'intelligenza del corpo, la sua naturale spontaneità nonché migliorare l'autocontrollo, la concentrazione e l'armonia.

Mercoledì dalle 8.30 alle 10.00  
dal 28 settembre al 1 febbraio



**Trattamenti individuali:**

- Shiatsu
- Bilanciamento-Cranio sacrale
- Reflexologia plantare



Meditazioni della luna piena:  
Ogni sera di plenilunio dalle  
21.00 alle 21.45