



Anno di corso 2011-2012 di
QI GONG e TAI CHI CHUAN
(CHI GUNG e TAIJI QUAN)

CORSI SETTIMANALI
**NUOVA APERTURA CORSO A
BUSSOLENGO DAL 06 FEBBRAIO**

Vieni a scoprire con una
LEZIONE DI PROVA GRATUITA

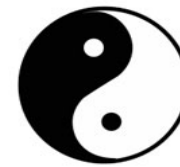
un modo efficace di rilassare il tuo essere!

Le iscrizioni sono aperte anche a corsi inoltrati.

Luoghi e Giorni dei Corsi:

- ogni **LUNEDI** sera dalle 20.00 alle 22.00
NUOVA APERTURA CORSO DAL 06 FEBBRAIO 2012
Presso: Palestra scuola primaria "Citella"
via Citella 48, Bussolengo
- ogni **MERCOLEDI** sera dalle 20.30 alle 22.20
Presso: In Sport Srl - Centro Sportivo Comunale "Golosine"
via Tanaro, 28 - Verona
- e ogni **GIOVEDI** sera dalle 20.00 alle 22.00
Presso: Associazione Culturale SoleLuna
via F.lli Alessandri 27, Parona - Verona

Associazione YASHÁM
Discipline olistiche per il Benessere
Informazioni : 348-4747469
www.yasham.eu
info@yasham.eu



Anno di corso 2011-2012 di
QI GONG e TAI CHI CHUAN
(CHI GUNG e TAIJI QUAN)

VUOI IMPARARE A RILASSARTI?
**VUOI RITROVARE IL BENESSERE
E LA TUA CAPACITÀ AUTOGUARITIVA?**
**VUOI POTER USARE IL TUO CORPO
IN MODO PIÙ EFFICIENTE E MENO DISPENDIOSO?**

Quanto sei consapevole delle tue contrazioni muscolari?

**Sei già riuscito a trovare un metodo antistress efficace
che funzioni sempre durante la vita quotidiana?**

Queste antiche pratiche cinesi ci insegnano molto di più!

Un famoso maestro cinese definiva il TaiChiChuan (Arte Marziale Interna) come "Il NUOTO NELL'ARIA" e il QiGong ne costituisce le basi!
"Lavorare con il QI (energia, essenza)" è la traduzione letterale di QiGong, che attraverso i suoi movimenti lenti e statici, inizia a correggere gli allineamenti corporei, affinché si possa ritrovare rilassamento e benessere.

Imparare a sentire il flusso energetico del nostro corpo e saperlo successivamente dirigere è uno degli scopi principali di entrambe le discipline. Secondo i taoisti sono pratiche fondamentali ed indispensabili per preparare la persona alla meditazione, partendo dal presupposto che un animo rilassato si trova all'interno di un corpo rilassato, e un corpo rilassato denota una mente rilassata.

"Il Corpo è lo specchio dell'Anima"

Associazione YASHÁM
Discipline olistiche per il Benessere
www.yasham.eu