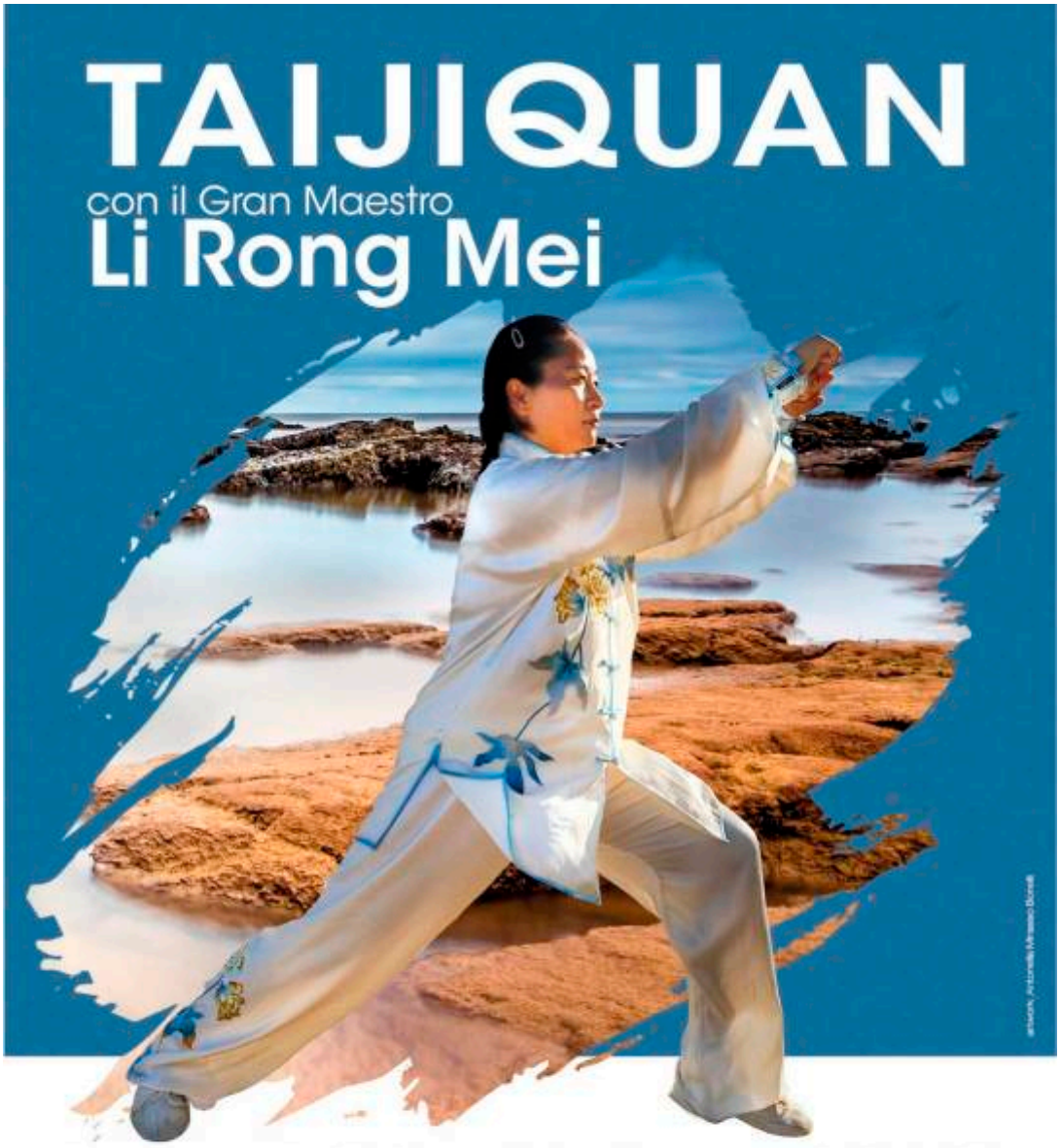
Taijiquan, un seminario a Savona con il maestro Li Rong Mei

di **Redazione**
26 Ottobre 2018 – 13:10

Savona. L'**Associazione Sportiva Dilettantistica Fiore d'Inverno di Savona**, scuola di **taijiquan** del maestro **Li Rong Mei**, anche quest'anno organizza un seminario di quest'arte millenaria **presso il palazzetto di Zinola a Savona, domenica 28 ottobre dalle ore 10, aperto a tutti,** anche a coloro che vorranno avvicinarsi per la prima volta al taijiquan.

La pratica del taijiquan con i suoi movimenti lenti ed armoniosi, insieme ad una corretta respirazione **conducono le persone di qualsiasi età ad uno stato ottimale di completo rilassamento fisico e mentale**; in particolare risulta avere un benefico effetto sui processi digestivi, calma il sistema nervoso, migliora il ritmo cardiaco e la circolazione del sangue,scioglie la rigidità muscolare, migliora l'equilibrio. Infatti **viene utilizzato come valido strumento terapeutico di supporto alle terapie convenzionali in gran parte del mondo.**

"Le gambe devono essere stabili come montagne, le braccia leggere come piume, la mente libera come un airone che vola nel cielo". Dal suo arrivo in Italia, il gran maestro Li Rong Mei (pluricampionessa mondiale di taiji e wushu) ha sempre cercato di trasmettere la sua conoscenza di questa antica disciplina cinese in tutto il paese e anche in Europa.



Taijiquan

28 ottobre 2018
Palazzetto di Zinola_Savona
dalle ore 10 alle 18
Info e Prenotazione 345 8448910
asd@fioredinverno.it www.fioredinverno.it