

# IVG

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

di **Redazione**

30 Settembre 2019 - 23:59



**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.**

Si terrà **domenica 6 ottobre dalle ore 10 e sarà 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.



# 6 ottobre 2019



**Palazzetto di Zinola\_Savona**  
dalle ore 10 alle 18

Info e Prenotazione 345 8448910  
asd.fioredinverno@gmail.com  
www.fioredinverno.it 



