

INSIEME AL PARCO  
XXII APRILE

Un'iniziativa di:

Lezioni a cura di:



# DISCIPLINE ORIENTALI AL PARCO!

presso lo spazio "Bio Market"  
all'interno del Parco XXII aprile  
(Modena)

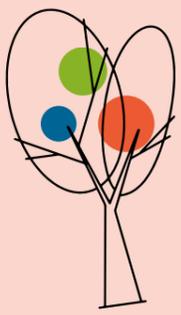
*Ciclo di incontri per sperimentare  
le discipline e le arti di salute tradizionali cinesi.*

*Tutti, grazie ad un approccio non performativo ma inclusivo  
(la pratica si adatta al praticante), possono trarre beneficio e divertirsi  
sperimentando gli effetti positivi di queste discipline.*



In collaborazione con:





INSIEME AL PARCO  
XXII APRILE

**DISCIPLINE ORIENTALI AL PARCO!**  
Tutte le lezioni sono gratuite e si svolgono  
presso lo spazio "Bio Market"  
nel Parco XXII aprile (Modena)

Si consiglia un abbigliamento comodo

## IL PROGRAMMA

**Lunedì 2 settembre | 19:15 - 20:15**

Lezione di **Taiji Quan**

**Domenica 8 settembre | 10:00 - 11:00**

Lezioni in contemporanea di **Qi Gong per la donna**  
e **Gioco Kung Fu per bambini (6-10 anni)**

**Lunedì 9 settembre | 19:15 - 20:15**

Lezione di **Taiji Quan**

**Domenica 15 settembre | 10:00 - 11:00**

Lezioni in contemporanea di **Qi Gong per la donna**  
e **Gioco Kung Fu per bambini (6-10 anni)**

**Lunedì 16 settembre | 19:15 - 20:15**

Lezione di **Taiji Quan**

**Martedì 24 settembre | 19:00 - 20:00**

Lezione di **Kung fu adulti**

**Domenica 29 settembre | 9:30 - 10:30**

Lezione di **Qi Gong per il benessere di schiena e articolazioni**

**Domenica 6 ottobre | 9:30 - 10:30**

Lezione di **Qi Gong per il benessere di schiena e articolazioni**

Un'iniziativa di:



Lezioni a cura di:



Per informazioni:

+39 349 961 2172

FB: @insieme al parco xxii aprile

IG: insiemeparcoxxiiaprile



INSIEME AL PARCO  
XXII APRILE

# DISCIPLINE ORIENTALI AL PARCO!

Tutte le lezioni si svolgono  
presso lo spazio "Bio Market"  
nel Parco XXII aprile (Modena)

## LE DISCIPLINE

### Taiji Quan (Tai Chi)

Spesso definita come Arte Marziale Interna (NEI JIA), saggiamente integrata con i principi di armonia e benessere. È un fine lavoro di riconquista delle nostre capacità innate, che sostituisce la scioltezza alla rigidità, liberando il corpo dalle tensioni grossolane, per muoverci nello spazio in connessione con ciò che ci circonda.

### Qi Gong

Un termine che designa un insieme di pratiche accessibili a tutti, di benessere, salute, risveglio e realizzazione personale. La semplicità e l'efficacia degli esercizi di Qi Gong ne fanno uno strumento efficace per mantenere e recuperare la salute in diversi ambiti.

Qui proposta in due varianti:

#### Qi Gong per la donna

La vita della donna è basata su fasi e cicli: il periodo fertile, la gravidanza e la menopausa. La vita quotidiana fatta di impegni lavorativi e di cura degli altri spesso non favorisce il corretto svolgersi delle tappe della vita femminile, il Qi Gong offre uno spazio e un tempo dove ritrovare l'equilibrio psicofisico e recuperare la propria vitalità e salute.

#### Qi Gong per schiena e articolazioni

Pratica di Qi Gong accessibile a tutte le età e condizioni fisiche, volta al miglioramento del benessere quotidiano e al mantenimento della salute con particolare attenzione al recupero e miglioramento della funzionalità articolare e della mobilità della schiena e del bacino.

### Kung Fu

Una migliore qualità della vita, un migliore stato fisico e di salute, la capacità di difendersi da aggressioni sia fisiche che emotive, una profonda coscienza di sé ed una salda autostima sono i doni che la pratica delle Arti Marziali può regalarci soprattutto se praticata in amicizia, con senso di gruppo, leggerezza e senza vessazioni o intimidazioni.

### Gioco Kung Fu per bambini

La Pratica permette di apprendere tramite gioco e divertimento un efficace metodo di autodifesa e antibullismo, migliorare lo stato di salute, equilibrare e imparare a gestire al meglio le emozioni e favorire una buona autostima nel completo rispetto di se stessi e degli altri.

Un'iniziativa di:

Lezioni a cura di:

Per informazioni:

+39 349 961 2172

FB: @insieme al parco xxii aprile

IG: insiemeparcoxxiiaprile

