

# Aperte le iscrizioni ai corsi di Tai Ji e Qi Gong per grandi e piccini

LECCE – Sono aperte le iscrizioni al corso di Tai Ji Quan e Qi Gong per bambini della Scuola Body Energy System.

In particolare, l'iniziativa è rivolta ai bimbi e alle bimbe della scuola primaria. Attraverso il gioco dei 5 animali – tigre, orso, scimmia, serpente e gru-, le forme e le applicazioni marziali del Tai ji Quan, i piccoli partecipanti impareranno a gestire al meglio l'aggressività e le emozioni, a essere più consapevoli del proprio respiro, a essere concentrati attraverso tecniche di difesa e attacco e una migliore gestione del corpo nello spazio. Un modo efficace per sviluppare e preservare il benessere dei bambini. A tenere le lezioni sarà l'Istruttrice Lenia Gadaleta, ogni martedì e giovedì dalle 17 alle 18, presso WELAB in viale della Libertà, 89/91 a Lecce.

Il corso prenderà il via in base al numero delle adesioni. I posti sono limitati.

Ma anche gli adulti possono approcciarsi a queste discipline. Sono aperte infatti le iscrizioni ai corsi di Tai Ji – Scuola Body Energy System e Qi Gong dedicati agli adulti. Martedì 5 e giovedì 7 ottobre, alle 18.30, presso We Lab, l'istruttrice Lenia Gadaleta terrà delle lezioni prova per chi conoscere dal vivo i corsi e come si svolgono.

Il Tai Ji è un'arte marziale e una meditazione attiva alla portata di tutti, giovani e anziani, grazie ai suoi movimenti ampi, semplici e lenti. Porta numerosi benefici al corpo, soprattutto in termini di elasticità muscolare, una qualità che va perdendosi col sopraggiungere dell'età avanzata. Può essere applicato per la difesa personale, come semplice esercizio quotidiano per mantenersi in forma o come pratica

spirituale.

Un'arte dalle radici misteriose, ma che da secoli ci fornisce uno strumento prezioso per esplorare a fondo la nostra energia.

Il Qi Gong è una pratica energetica millenaria cinese, le cui basi trovano origini nella Medicina Tradizionale Cinese e nella filosofia del Taoismo. Nata come pratica per migliorare lo stato di salute e guarire dalle malattie. Qi Gong significa letteralmente "allenamento (Gong) dell'energia (Qi)", questo fa capire che l'energia che ognuno di noi possiede può essere padroneggiata e regolata attraverso degli esercizi particolari, che richiedono una costanza e una dedizione nel tempo.

Gli esercizi sono semplici e possono per questo essere praticati da tutti. Essi lavorano su tre piani: postura, respiro e concentrazione mentale.

Le lezioni saranno tenute dall'istruttrice Lenia Gadaleta ogni martedì e giovedì secondo il seguente orario:

Qi Gong ore 18.30

Tai Ji Quan ore 19.30

I corsi partiranno solo al raggiungimento del numero di partecipanti.

Per info e iscrizioni: Tel. 388 4033418