

# QI GONG E TAI CHI



Le **Lezioni di Qi Gong e Tai Chi** saranno tenute da **Claudio Sciamanna** presso il Centro Yoga "Vento d'Oriente" ogni **martedì h. 17.45-19.15**, a partire **da ottobre 2010** (costo mensile: 50 €).

***LEZIONE INTRODUTTIVA GRATUITA:  
Martedì 28 settembre h. 17.45. Prenotazione obbligatoria!***

Il **Qi Gong** cura postura e respirazione, libera dalle tensioni quotidiane e fa riacquisire consapevolezza. Con il **Tai Chi** s'impura una forma composta da movimenti lenti ed aggraziati che tonificano il corpo, stabilizzano la presenza e focalizzano la volontà. Queste discipline si basano sulla concezione energetica del mondo descritta dal Taoismo (come anche l'agopuntura, lo shiatzu, le arti marziali, il Feng Shui e l'I-Ching).

**Claudio Sciamanna** pratica arti marziali dal 1997, inoltre: studia Tai Chi dal 2002 ed è istruttore UISP dal 2005; coltiva da anni le pratiche del Qi Gong (Tao Yoga); pratica gli stili HungGar e WinChun del GongFu (KungFu); studia tecniche di massaggio e agopuntura della Medicina Tradizionale Cinese.

*Per informazioni e prenotazioni contattare:*  
**Paola al 329/3276989 o [sirived@libero.it](mailto:sirived@libero.it)**  
**Claudio al 329/8608983 o [claudio\\_sciamanna@yahoo.com](mailto:claudio_sciamanna@yahoo.com)**  
**[www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)**