



# TAI CHI

**Martedì 19:30-21:00**

**Costo 20,00€**

Il TAI CHI rappresenta una disciplina millenaria che unisce movimenti lenti e armoniosi a una profonda attenzione al respiro e alla consapevolezza corporea. Ogni incontro offre ai partecipanti la possibilità di esplorare l'equilibrio tra forza e morbidezza, favorendo il rilascio delle tensioni e una maggiore presenza mentale. Grazie all'alternanza di posture fluide e all'ascolto del proprio ritmo interiore, il Tai Chi promuove la salute fisica e mentale, rafforzando il legame con se stessi e con il gruppo. In questo contesto, la pratica diventa un'occasione preziosa per rallentare, riconnettersi con il proprio corpo e coltivare quella serenità che si riflette nella vita quotidiana.

## **DOCENTE**

**Riccardo Oriani** studia gli stili interni di Gong Fu da 20 anni, tra i quali il Tai Chi che propone in questo corso. Dopo aver praticato Karate e Qwan ki do, incontra il suo maestro Alessandro Di Gioia, allievo diretto del G.M. Yang Lin Sheng, che lo fa innamorare del Tai Chi, che diventa pilastro centrale del suo stile di vita. Ora vorrebbe ricambiare condividendo, con passione, qui nel paese che lo ha cresciuto, i benefici che ha sperimentato personalmente praticando di questa disciplina.