

VareseNews

Corso di tai-chi per sole donne

Pubblicato: Venerdì 23 Gennaio 2009

Corso di tai-chi mattutino per sole donne, è il titolo del corso organizzato dall'associazione Judo Bu-Sen di Tradate e riservato appunto alle donne. Fra gli scopi che questo corso si prefigge ce n'è uno particolarmente significativo: rivalutare le posture e i movimenti abituali dando loro un significato più completo. "Il fine è quindi di armonizzare la mente con i movimenti, sviluppare una maggiore attenzione verso se stessi e approfondire l'ascolto dei bisogni del corpo rinforzando quindi l'equilibrio generale – spiega Michele Marano, organizzatore dell'iniziativa -. Il corpo riceve e trasmette sensazioni ed emozioni è il concetto semplice ma sempre presente nel pensiero orientale. Ecco perché, lavorando sul corpo, è possibile raggiungere benefici mentali come: migliorare la qualità del riposo, ritrovare la calma, allentare le tensioni causate dallo stress e dalle preoccupazioni. La pratica dei movimenti armonici e delicati che verranno proposti, saranno un notevole contributo per ritrovare e mantenere l'elasticità fisica e uno stato di salute ideale".

Il corso si svilupperà ogni lunedì dalle 10.00 alle 11,15 a partire dal 2 febbraio 2009 presso la sede JUDO BU-SEN – Palazzo Comunale p.zza Mazzini al 2° piano (ingresso servizi sociali). Info: Michele Marano cell.347 2275047. Mail: michele.marano@libero.it; sito: www.judobusentradate.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it