Tai Chi Chuan stile Fu

AGORDO, BELLUNO, SAN VITO E PIEVE DI CADORE

Chi Kung Qi Gong

CORTINA D'AMPEZZO, AGORDO, BELLUNO,
SAN VITO E PIEVE DI CADORE

MONTAGNE SACRE

A.S.D.

Kung Fu Wudang Chuan

bambini (8-13 anni)
ragazzi e adulti (dai 14 in su)

CORTINA D'AMPEZZO

Pa Kua Chang stile Fu

SAN VITO DI CADORE

Avviso ai soci

Print House Cortina - www.print-house.it

www.montagnesacre.it

Arti marziali interne e pratiche di salute per ogni età

Antiche discipline psicofisiche complete, ricche e sicure, dalle preziose valenze salutari, difensive e meditative. Con i loro movimenti armonici, basati sulla medicina e filosofia taoista cinese, offrono al praticante benefici continui e molteplici, oltre a un bagaglio per la difesa personale: elasticità, mobilità, scioglimento dei blocchi (a più livelli), aumento dell'energia, miglioramento posturale, motorio e coordinativo; rilassamento, benessere generale, efficienza, prontezza e giusta tonicità; sostegno a tutti gli apparati interni del corpo, al metabolismo e nella depurazione dalle tossine. Favoriscono inoltre serenità, calma, consapevolezza, padronanza di sé ed equilibrio interiore. Tra queste arti, il raro Pa Kua Chang si distingue per la camminata circolare ed eccelle per profondità e potenza, mentre solo il Chi Kung non presenta anche un'accezione marziale.

dall'1/10 al 31/05	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Tai Chi Chuan stile Fu	San Vito di Cadore 19:30 - 21:30	Pieve di Cadore 19:30 - 21:30	Belluno 19:30 - 21:00		Agordo 19:45 - 21:15
Chi Kung Qi Gong	Belluno 18:00 - 19:15 e 19:30 - 20:30		Cortina d'Ampezzo 10:00 - 11:15	Agordo 10:00 - 11:15 San Vito di C. 20:00-21:00	Pieve di Cadore 19:45-21:00
Kung Fu Wudang Chuan				8-13 anni Cortina d'Ampezzo 16:30 - 17:45	dai 14 in su Cortina d'Ampezzo 16:30 - 17:45
Pa Kua Chang stile Fu			San Vito di Cadore 19:30 - 21:00		

Belluno: palestra dello *Spazio Label* e palestra dell'Istituto *Brustolon*
Cortina d'Ampezzo: palestra del *Fitness Club* a Pian da Lago
Agordo: palestra delle scuole medie e sala parrocchiale
San Vito di Cadore: palestra comunale
Pieve di Cadore: palestra del liceo scientifico

Presentazioni pratico-teoriche a fine settembre.
Lezione di prova.

Contatti

Cadore - Ampezzo
347 0160449 *Erik Palatini*
info@montagnesacre.it

Belluno - Agordo
349 6954993 *Viviana Salvadori*
belluno@montagnesacre.it

www.montagnesacre.it