

Dolomiti TAI CHI Week

Dal 17 al 23 settembre 2012



Una settimana con istruttore nazionale del Centro Studi Italiano Tai Chi per conoscere i principi del Taiji, più specificamente lo stile Chen tradizionale di Chenjiagou del Gran Maestro Wang Xian.

Una meditazione per scoprire se stessi circondati dai paesaggi incantevoli delle Dolomiti.

Il Tai Chi, nei suoi gesti pazienti e aggraziati, riunisce meditazione in movimento, esercizio di lunga vita e sistema di lotta. I principi dell'armonia degli opposti, della morbidezza, del cambiamento e della fluidità vengono ricercati attraverso sequenze di movimenti tradizionali in cui respiro, corpo e mente si armonizzano.

Info e prenotazioni presso l'Hotel Dolomiti di Moena
Tel. 0462 573218 - info@hoteldolomitimoena.it



Piaz de Sotegrava 19 38035 Moena (TN) tel 0462 573199 fax 0462 565613
perla@moena.it www.moena.it