

In collaborazione con il Comune di Cigognola

## ARTE NEL MOVIMENTO



Rendi più consapevole il movimento del tuo corpo con la pratica del Tai Chi Chuan e dell'Yi Chuan: morbidezza, rilassamento, fluidità, armonia, forza a spirale ed elastica favoriranno la corretta postura e la connessione delle articolazioni per una maggior efficienza muscolare e respiratoria.

Una volta interiorizzati questi principi, li si potrà applicare ad ogni tipo di movimento ed arte marziale.

L'attività motoria sarà svolta presso il Polo Civico culturale di Frazione Valle Cima di Cigognola il Lunedì ed il Giovedì dalle ore 20,30 alle 22

L'insegnante Claudio Rovati, con più di quarant'anni di esperienza nell'ambito marziale, ha sviluppato un sistema di apprendimento basato sui principi che applicano discipline come il Tai Chi Chuan e l'Yi Chuan.

INFO: **Claudio 3382812995**