



Introduzione gratuita al Qi-Gong in palestra a Treviso

Mappa

□

 La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

Descrizione

Il corso prevede: - 18 ESERCIZI TAOISTI - CAMMINATA MEDITATIVA - AUTOMASSAGGIO ? PRIMA LEZIONE (4 febbraio) GRATUITA! ? I 18 ESERCIZI TAOISTI DELLA SALUTE - LIEN GONG SHE BA FA in cinese- Questa serie di esercizi creata da un medico ortopedico cinese, il dottor Zhuang Yuan Ming, nel 1974, fanno parte del cosiddetto Qi-GONG moderno CINESE in quanto codificati in epoca più recente rispetto alle antiche pratiche di coltivazione dell'energia chiamate DAO IN SHU. Interessando rispettivamente la parte alta, mediana e inferiore del corpo, si eseguono in piedi in progressione e sono concatenati gli uni agli altri. L'aspetto interessante è che si possono praticare a diverse velocità: lentamente donano quiete e rilassamento (energia interna), con maggiore velocità lavorano sull'aspetto più fisico "esterno-muscolare e tendineo. Sono molto utilizzati nelle pratiche di Taiji Quan come esercizi preparatori in quanto capaci di riscaldare ed allungare tutto il corpo. Se eseguiti quotidianamente prevengono disturbi di vario tipo e mantengono in salute. Le lezioni saranno integrate da una CAMMINATA MEDITATIVA (QI GONG dinamico) e/o AUTOMASSAGGIO energetico, conformemente alle esigenze del gruppo e del momento. Palestra Strada Facendo Indoor, via T. Salsa 2/a, Treviso Attività per soci

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato