

INFORMAZIONI SUL TAI CHI

Il TAI CHI può essere praticato da chiunque e a tutte le età, perché i movimenti dolci, lenti e leggeri che lo fanno sembrare più una danza, che un'arte marziale, ridonano flessibilità e forza ai muscoli, rilassano e tonificano il corpo e la mente



Inoltre il Tai Chi è bello da praticare insieme, perché abituata, oltre che a conoscere se stessi, a sentire e saper ascoltare gli altri e aiuta a controllare e gestire l'aggressività.

