

PER UN DURATURO BENESSERE PSICOFISICO

Corsi di **PILATES** Mat-Work

PER IL BENESSERE DELLA NOSTRA SCHIENA

*Esercizi al tappeto, respirando nella calma una nuova qualità del movimento, decontraendo tensioni corporee, grazie al corretto utilizzo e rafforzamento del nostro baricentro.*

Corsi di **Tai Chi Chuan** Stile Yang

MOVIMENTI AMPI, STABILI E ARMONICI

*Coordinamento, fluidità, comunione corpo-mente, nell'ascolto accogliente delle nostre energie interne, verso una permeabilità alla nostra Essenza per un benessere globale.*

**I corsi, con un massimo di 10 partecipanti, sono adatti a persone di ogni età**

**Frequenza dal lunedì al venerdì in orari da concordare (anche lezioni private)**

**Per info - orari – iscrizioni, contattare: 331.504 88 41**

I corsi sono tenuti da Renata Bianchi, la cui preparazione è stata conseguita sotto la guida del Tai Chi Chuan M°Piero D. Ferrari/Ass. ASYAM-ASD e di Fit One Promotion/Formatori operatori del fitness, entrambe affiliate CSEN-CONI.

I corsi si svolgeranno presso la sede dello **Zu Center**

Piazza Duca d'Aosta n. 10 (St. Centrale) 3° piano - 20124 Milano - (MM2 e 3)