

scuola club

MIGROS TICINO

Corso di *Tai Chi*

Settembre – Ottobre 2021

Scuola Club Migros via Saleggi 16 – Locarno

La sezione organizza un'attività per noi innovativa, indirizzata agli anziani desiderosi di fare nuove esperienze e di mantenere in salute il corpo e lo spirito. Il *Tai Chi* è un'antica disciplina orientale che mira ad ottenere un equilibrio psicofisico. È una forma di ginnastica dolce, eseguita con movimenti molto lenti ed esercizi di respirazione profonda.



Chi prima di iscriversi volesse farsi un'idea di questa disciplina può trovare in Internet molti siti nei quali essa viene presentata.

Indicazioni precise verranno fornite agli iscritti al momento della conferma dell'organizzazione del corso.

Durata 7 sedute pomeridiane di 1½ ore.

Partecipanti al massimo 14 persone.

Insegnamento affidato a docenti qualificati, con ampia esperienza nella formazione degli adulti.

Prezzo può variare a seconda del numero di partecipanti e dovrebbe aggirarsi attorno a fr. 100.— con 14 iscritti.

Iscrizione entro lunedì 16 agosto, allo 091 751 30 52.