



Il corso si svolge il lunedì e mercoledì, presso l'Istituto Porto Romano di Fiumicino

Il tuo corpo in salute, libero di muoversi, in armonia con se stesso e con gli altri, curioso di conoscersi. Sono queste le caratteristiche e gli obiettivi del corso di Tai Chi Chuan e Movimento, tenuto dal Maestro Giacomo Sergiacomi, presso l'Istituto Porto Romano, in via Giuseppe Bignami 26 a Fiumicino.

“Per chi vuole avvicinarsi e sperimentare questa tecnica di lunga vita utile per il benessere fisico e per la conoscenza del corpo” invitato a venire a frequentare almeno una delle mie lezioni – **ha dichiarato il Maestro Giacomo Sergiacomi** – il Tai Chi Chuan “un’antica disciplina di origine cinese che nasce come arte marziale e diviene nel tempo un’arte di lunga vita, praticata per scopi terapeutici e preventivi. Il Tai Chi Chuan “un esercizio psico-fisico caratterizzato da una sequenza di movimenti lenti, armonici, circolari. La sua pratica consente di equilibrare le energie interne, di migliorare l’allineamento e la postura, di favorire l’integrazione mente corpo.”.

Il Corso si svolge il lunedì e il mercoledì dalle ore 18.00 alle ore 19.00 Primo Livello Principianti e dalle ore 19.00 alle ore 20.00 Secondo Livello.

Per informazioni:

Maestro Giacomo Sergiacomi

Cell. 347.9451523

Sito: www.artedelmovimento.net