

## **Kung Fu**

Il Kung Fu aumenta notevolmente la scioltezza muscolare, l'equilibrio, la coordinazione ed il controllo dei movimenti e quindi la consapevolezza del proprio corpo. Incrementa l'attenzione e la capacità di concentrazione. Affina la mente, insegna il rispetto verso gli altri, l'umiltà verso l'arte marziale, la sobrietà e l'educazione.

## **Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan)**

La più antica forma di Arte Marziale cinese, ginnastica e meditazione in movimento. Benefici per la regolarizzazione del sistema cardiaco e della respirazione, eliminazione delle tensioni sia fisiche che mentali, prevenzione e cura di patologie osteoarticolari e, soprattutto, raggiungimento di uno stato di benessere generale che deriva da un ritrovato equilibrio ed armonia.