



MANDALA
SAMTEN LING
DRIKUNG KAGYU ITALIA



Sabato **12** ottobre
Sabato **23** novembre
Sabato **14** dicembre
ore 10.30/15.30

MEDITAZIONE
IN MOVIMENTO
TAI CHI

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO - TAI CHI MAESTRO TIZIANO BATTAGLIA

Sabato 12 ottobre, 23 novembre e 14 dicembre
ore 10.30/15.30.

La millenaria arte cinese del Tai Chi Chuan, ispirata dal flusso dei moti nel ciclo Yin-Yang, sviluppa le doti della calma e della consapevolezza, attraverso la pratica di una meditazione attiva che armonizza corpo e mente. Il partecipante apprende movimenti puri, eleganti ed armoniosi volti al riequilibrio dinamico ed energetico. Rivolto ad allievi di tutte le età, il Tai Chi migliora la postura e la respirazione, attiva la mente, favorisce la riduzione dello stress e il ristabilirsi dello stato di salute.

Gli incontri, ciascuno concepito come un seminario di approfondimento, sono condotti dal Maestro **Tiziano Battaglia**, docente di Tai Chi Chuan e Yoga con esperienza trentennale, titolare di numerosi diplomi di specializzazione.

È previsto un contributo.

Attività riservata ai Soci del Mandala Samten Ling in regola con la quota associativa dell'anno 2024.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

371 485 0044

coordinamento@mandalasangtenling.org

www.mandalasangtenling.org

