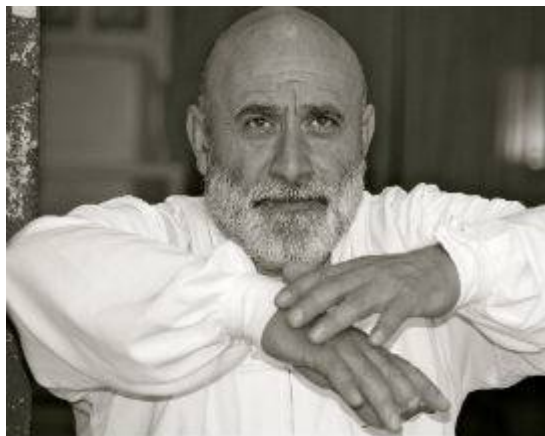


TAI CHI: A ROSETO DEGLI ABRUZZI STAGE CON IL MAESTRO RAFFAELE TASSONE

19 Aprile 2017



ROSETO DEGLI ABRUZZI – Finalmente arriva a Roseto degli Abruzzi (Teramo) il Tai Chi o meglio il Taijquan, stile Yang, lo stile dell'acqua, con il maestro Raffaele Tassone, martedì 25 aprile, dalle 17,00 alle 19,00, presentazione e prova gratuita in pieno centro, presso la sede della Asd SpartanS Difesa Personale in via Felicioni 7.

“Ritengo – spiega il maestro Tassone – che, oggi più che mai, essere consapevoli del nostro corpo e avere un dialogo equilibrato e costante con noi stessi, e con ciò che ci circonda, sia non solo importante, ma urgente! Fare una pratica di questo tipo oltre a fare tanto bene, rende liberi di spaziare fuori dai confini che ogni giorno ci creano intorno a noi!”.

“Il Tai Chi può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita – spiega Sandro Teodoro, direttore tecnico della SpartanS ed organizzatore dello stage – attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione. Altri benefici consistono nell'eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare, aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, prevenzione di molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle. Inoltre è un forte aiuto psicologico per persone fortemente introversive producendo una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri”.

“Come l'agopuntura, il Tai Chi , con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendendo più scorrevole libero il flusso energetico. In parole semplici, il Tai Chi è costituito da una ginnastica profonda, sana e terapeutica che conserva la salute e favorisce notevolmente l'assetto psicofisico di ognuno”.

Per ulteriori informazioni 328-4424438 oppure 347-9048990.