

Tai Chi e Chi Kung Prova gratuita al Parco Gussi

■ Avvicinarsi alle discipline orientali immersi nel verde. E pure gratuitamente. Da settembre Le radici e le ali, scuola di arti marziali con sede a Vimercate, offre a chi lo desidera la possibilità di praticare Tai Chi e Chi Kung al parco Gussi. Lezioni di prova, aperte a tutti, per scoprire una pratica secolare che coltiva benessere fisico e stabilità psicologica. E che spesso viene praticato proprio all'aperto.

Le lezioni si terranno al Parco Gussi nei giorni 3, 10, 17 e 24 settembre alle ore 10 oppure alle 18.30. Per informazioni è possibile telefonare ai numeri 339 834 8957 (per la lezione mattutina) oppure 349 523 5052 (per quella pomeridiana). Tai Chi e Chi Kung sono discipline che operano come si diceva sul corpo, ma anche sull'equilibrio mentale, tanto da essere considerate delle vere e proprie pratiche meditative. ■