



# PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

## LEZIONE DI TAI CHI CHUAN E GINNASTICA DELLA LUNGA VITA

SCOPRI UNA DISCIPLINA ANTICA CHE UNISCE MOVIMENTO, EQUILIBRIO E BENESSERE. PROVA APERTA A TUTTI DI TAI CHI CHUAN, UN'ATTIVITÀ DOLCE E COINVOLGENTE CHE FAVORISCE IL BENESSERE FISICO E MENTALE ATTRAVERSO MOVIMENTI ARMONIOSI, RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E CONCENTRAZIONE.

Benefici dell'attività:

- Migliora equilibrio e coordinazione
- Favorisce rilassamento e gestione dello stress
- Aiuta a mantenere mobilità e flessibilità
- Stimola attenzione e consapevolezza

Il benessere nasce dal movimento: scopri un modo nuovo di prenderti cura di te stesso.

*«Conoscere gli altri è intelligenza; conoscere se stessi è vera saggezza. Padroneggiare gli altri è forza; padroneggiare se stessi è vero potere»  
Lao Tzu*

**Intervento a cura dell'insegnate di Tijiquan Lory Giacomino**

### PER ISCRIZIONI O INFORMAZIONI



Inquadrare il QR code

oppure scrivere a  
[roberto.vigano@serenacoop.it](mailto:roberto.vigano@serenacoop.it)

 338.7366602

**LA PARTECIPAZIONE È  
COMPLETAMENTE GRATUITA.**



**VENERDÌ 10 LUGLIO  
ORE 9.30 – 11.30**

**PRESSO GLI SPAZI  
DI CASA BRAVI**   
**VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA**

In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

Programma realizzato nell'ambito delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo Promosse e finanziate da Regione Lombardia con la collaborazione di ATS di Bergamo