



HARMONY FESTIVAL 2024

6° edizione

TEAM HAKURYU DI TREMEZZINA

Domenica 14 Luglio



9-9.50 **Qi Gong**

maestro Pompeo Ungaro

Antica Arte basata sul movimento dell'energia lungo i canali sottili, i suoi esercizi hanno effetti salutari nel corpo umano: nei vari sistemi interni. Favorisce anche la concentrazione, è adatta a tutti

18-18.40 **Tai chi**

maestro Pompeo Ungaro

Un'antica arte di tradizione orientale basata su lenti movimenti armoniosi, per il risveglio dei flussi di energia. Per un benessere globale psico-fisico

17-17.45 **Movement & flow pratica con Pierluigi Ungaro**

Movement, Mobility & Locomotion per muoversi liberamente nello spazio, prendendosi cura della colonna vertebrale e delle articolazioni .

Il "movement" studia un insieme di esercizi a corpo libero basati su respirazione, coordinazione, mobilità articolare, differenti locomozioni, forza pura e relativa. E' adatto a tutti,

Chinesiologo, Dott. in Scienze Motorie , Preparatore Atletico, Personal Trainer , Coach presso Hakuryu
TAD 0-13 STRENGTH & CONDITIONING



18.45-19.00 **Scherma di Bastone** con i ragazzi del Team Hakuryu .

Per un momento di esibizione da condividere con il pubblico

soham.it - info@soham.it – 329 5431744