



HARMONY FESTIVAL 2025 7°edizione

Tai Chi – Chi Gong

Insegnante Roberto Tarelli
Scuola Hakuryu di Tremezzina

Domenica 29 Giugno 11.30-12.20 – 17.10-18.00

Tai chi

I benefici ottenibili con la pratica del Tai Chi Chuan sono molteplici. Si ritrova l'energia fisica, si potenzia la forza muscolare e contribuisce in modo positivo al benessere globale di mente e corpo.

Chi Gong: Un'antica arte di tradizione orientale basata sulla Medicina Tradizionale Cinese i suoi esercizi hanno effetti salutari nel corpo umano: dal Sistema Nervoso all'Apparato Respiratorio, all'Apparato Circolatorio all'Apparato Digerente, dal Sistema Endocrino al Sistema Immunitario.



La Scuola Hakuryu viene fondata ufficialmente nel 1996 dal Maestro Pompeo Gerardo Ungaro, praticante di Karate fin dal 1980. Negli ultimi dieci anni la Scuola Hakuryu ha ampliato la sua offerta formativa sia per adulti che per bambini. Queste sono le discipline proposte: Karate; Tai Chi Chuan; Brazilian Jiu Jitsu; Kickboxing e Boxe; MMA e Grappling; Ginnastica Dolce; Functional Training; Trimigno system. La sede operativa di Hakuryu Team è presso il centro sportivo di Tremezzina, nella località di Lenno, in Via Diaz.
info@hakuryukarate.com - hakuryukarate.com

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

