



casale dei cedrati

Movimento e Benessere tra Oriente e Occidente

con Mara Camelin e Luana Babusci

VENERDÌ 19 APRILE
15:00 - 17:00

VENERDÌ 17 MAGGIO
15:00 - 17:00

VENERDÌ 14 GIUGNO
15:00 - 17:00

Ogni incontro prevede una breve introduzione teorica al tema del Benessere fisico e mentale e all'importanza di una pratica-disciplina di movimento per la salute e la prevenzione, ed una pratica collettiva di semplici esercizi di armonizzazione respiro e movimento, consapevolezza corporea e una introduzione teorico-pratica all'arte del Qi Gong e Tai Ji Quan. L'Associazione Koinè Arte e Cultura tra Oriente e Occidente da molti anni opera per diffondere i temi del benessere e dell'interculturalità attraverso discipline di movimento per l'equilibrio psicofisico, il benessere e la salute: sia con la pratica di discipline orientali come il Qi Gong e il Tai Ji Quan, antiche arti cinesi, sia attraverso la danza e il movimento creativo. Gli incontri sono un'occasione di conoscenza e riflessione sull'armonia intesa come equilibrio con sé stessi e l'ambiente, in una prospettiva dove la tradizione e la cultura antica e moderna sono in continua connessione.



Dai 14 anni in su, numero massimo di partecipanti: 15/18, quota di partecipazione: € 20 ad incontro
È richiesta la prenotazione : cellulare +39 3391800943 | www.koineroma.it | koineroma@gmail.com

ROMA



CASALE DEI
CEDRATI