



“Erbacee&rbacce”

Ninfeamus 2^a edizione - Sport all'aria aperta

Attività sportive a cura de Il Cortile, del Circolo Culturale Lainatense e dell'associazione L'albero degli zoccoli. Dimostrazioni con possibilità di prove gratuite nelle seguenti discipline: yoga, tai chi, difesa personale, tiro con l'arco, equitazione, scherma, tree climbing.

Yoga

Lo yoga è un'insieme di tecniche di meditazione attiva e passiva che permette di raggiungere uno stato mentale e spirituale elevato, rilassando il corpo ed entrando in contatto con la parte più profonda di se stessi. In generale aiuta a migliorare la salute psicologica e fisica della persona.

Tai Chi

Il Tai chi è un'arte antichissima nata in Cina. Questa disciplina si focalizza sull'attivazione in profondità di ogni parte del corpo, sviluppando sincronia e dinamismo fisico. La pratica costante porta positivi effetti sul benessere e la salute: mantiene l'elasticità delle articolazioni, elimina i blocchi psicofisici e ristabilisce la quiete e l'equilibrio della mente. E' un'attività adatta a tutti, non ci sono limiti di età per iniziare a praticarla.

Tai Chi Chuan

Sabato 20 aprile, dalle 16 alle 18, si terrà una lezione-dimostrazione di Tai Chi Chuan e di spada condotta da Chaozhen Xia. Di origini nobili e guerriere, le armi oggi sono considerate dei veri e propri attrezzi della salute; il loro utilizzo spiega la natura di arte marziale del Tai Chi Chuan. La spada é l'arma per eccellenza, l'unica che si usa

attualmente; la pratica consiste nell'apprendere il metodo di trasmettere la propria energia all'arma per dominarla.

*Fin dall'infanzia **Chaozhen Xia** si dedica allo studio del Gong Fu e della pratica interna del Tai Chi Chuan. Ha conseguito l'attestato di "grande maestro" riconosciuto a livello nazionale cinese. Prosegue gli studi con diversi maestri e dal 2000 vive ed insegna in Italia. Ha elaborato una propria metodologia di insegnamento più adeguata alle caratteristiche occidentali basata su una forma semplice per arrivare più direttamente all'energia interna. Gli stili che insegna sono: Sun, Yang, Chen e Wu.*

Tree climbing per ragazzi

Durate le giornate di Ninfemus bambini e ragazzi tra i 6 e i 15 anni potranno sperimentare le arrampicate sui monumentali alberi del parco.

Divertente e affascinante, la scalata sugli alberi favorisce il contatto diretto con la natura e la sua maestosità; si svolge con un equipaggiamento di sicurezza che consente lo svolgimento delle attività in tutta tranquillità. Gli alberi sono delle preziose risorse naturali, storiche, culturali e paesaggistiche; quando si raggiunge la cima è il momento di trattenere il respiro e registrare nella mente l'ambiente visto dall'alto.

Per saperne di più:

Idee e Parole

Paola Busto, ufficiostampa@comune.lainate.mi.it

Mobile 333 2162119

www.comune.lainate.mi.it

Giulia Leone, giulia.leone@idee-parole.it

Mobile 347 9830985