



con il patrocinio del
COMUNE DI BUCCINASCO
www.comune.buccinasco.mi.it

ACCADEMIA DEI POETI ERRANTI
organizza



A.P.E.

ARTI MARZIALI INTERNE

CORSI ANNUALI PER ADULTI 2026-2027

condotti da **VERENA BATTILANA**,
insegnante certificata del Centro Ricerche Tai Chi

Centro Ricerche
TAI CHI



TAI CHI CHUAN 太極拳

La pratica del T'ai Chi Ch'uan è composta da una concatenazione di movimenti morbidi e lenti che inducono ad una calma profonda. Ridurre le contrazioni al minimo permette alla forza vitale di circolare nel corpo per ri-trovare un benessere psico-fisico.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Mercoledì, 30 SETTEMBRE - ore 19:30

 **TUTTI I MERCOLEDÌ**

 Dalle 19:30 alle 20:45 (*liv. principiante*)

 Dalle 20:45 alle 22:00 (*liv. avanzato*)

NEI KUNG 內功 e CHI KUNG 氣功 DAL METODO BIOSPIRALI ALLO XUAN CHUAN



Il lavoro interno propone il raggiungimento di uno stato ideale di equilibrio utilizzando forme-movimento ed appropriate respirazioni che si basano su immagini e percorsi spiraleggianti.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Giovedì, 1 OTTOBRE - ore 18:30

 **TUTTI I GIOVEDÌ**

 Dalle 18:30 alle 20:00 (*liv. open*)

 **SPAZIO VIVO - Centro Civico Marzabotto**
Via Marzabotto, Buccinasco (MI)

 @verenabattilana

 vrenifrena@hotmail.com