



ARTES MARCIAIS

na



TAI CHI CHUAN

Como arte marcial externa, o Kung Fu centra-se na habilidade de utilizar o corpo em movimentos de ataque e defesa. Os praticantes desenvolvem qualidades físicas e mentais como a agilidade, a rapidez, a força, a coordenação e a concentração, e também qualidades humanas como a Humildade, o Respeito e a Determinação. Juntas, estas qualidades abrem o caminho para aprender a combater de forma completa: com os braços, com as pernas, através de chaves de imobilização, na luta corpo a corpo, e utilizando armas tradicionais.



YMAA SINTRA

Terças e Sextas

Tai Chi Chuan: 18h30/20h00

Kung Fu: 20h00/21h30

(Primeira aula com entrada livre)

Aulas e inscrições:

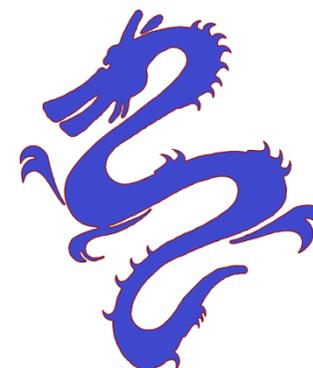
Sala dos espelhos

Mais informações:

E-mail: ymaa.sintra@gmail.com

<http://ymaa.sintracascais.no.sapo.pt>

Conhecido pela sua serenidade e equilíbrio, o Tai Chi Chuan é uma arte marcial interna que se pode descrever como uma forma de meditação em movimento. Com suavidade nos gestos, com consciência na respiração, e com espaço para observar e sentir, o praticante aprende a descontrair o corpo, a acalmar mente, e a encontrar em si mesmo as fontes de relaxamento, saúde e bem-estar que se activam quando a energia do corpo flui de forma harmoniosa. Um caminho profundo, onde o visível e o subtil do Ser Humano se entrelaçam e dançam.



KUNG FU SHAOLIN

