

Corso di Shaolin



Lo stile di Shaolin è una delle più antiche scuole di Kung Fu della Cina. E' famoso in tutto il mondo per la sua spettacolarità ed efficacia.

La storia racconta che il monaco Buddista Bodhidharma arrivò al Tempio di Shaolin e cominciò ad insegnare questa disciplina di combattimento ai monaci perchè si fortificassero nello spirito e nello stesso tempo imparassero a difendersi.

Tutto questo avvenne più di mille anni fa e solo da pochi anni si è diffuso in tutto il mondo.

E' consigliato ai giovani di ambo i sessi. In generale i movimenti richiede l'armonia della parte superiore ed inferiore del corpo e dell'interno con l'esterno.

Il programma didattico di Shaolin si articola su due livelli: Principianti e Avanzati.

Orario del corso 2008-2009:

Tutti i Lunedì ore 17,30

Tutti i Martedì ore 18,00

Tutti i Giovedì ore 18,30

Insegnante : M° Luca Barattini

*Sei Invitato/a ad una lezione di **PROVA GRATUITA***

Per Informazioni ed Iscrizioni:

Ananda Ashram

* Via Prandina, 25 ; 20128 Milano.

(Zona via Padova, Pontenuovo, viale Monza)

* Via Marazzani, 7 ; 20132 Milano

(Zona Parco Lambro, Palmanova, Udine)

Tel: 02.2590972 ; Cell: 329.7210347

www.yogamilano.it ; info@yogamilano.it
