



Saranno due apprezzati maestri della disciplina millenaria del Tai Ji come **Marco Bellaveglia** ed

Enzo Bordi

a celebrare l'evento con una lezione gratuita aperta a tutti, che si svolgerà dalle ore 10 alle ore 12 presso il centro Sportivo Fonte Roma Eur.

I posti sono limitati e quindi è opportuno confermare la partecipazione telefonando al n. **345 0240941**

. Il punto di raccolta è

Loem Ristorazione ore 9.45 e 10.45.

Tutti i dettagli nella locandina dedicata all'evento.

Il Tai Ji Quan è un'arte millenaria originaria della Cina che si basa sulla filosofia taoista di Lao Tze in cui il morbido ed il soffice superano il rigido ed il duro, e dove all'aggreire risponde un cedere consapevole che non è debolezza ma al contrario forza e sicurezza. Inoltre include l'idea di poter trasformare l'energia di base in fluidità del corpo, elasticità della mente ed elevazione dello Spirito. Il **Tai Ji Quan** è un' arte marziale stilizzata, (stile interno) che si differenzia dal Kung Fu, Karate ed

altri stili esterni. Viene anche definita il combattimento con l'ombra in quanto le posture in movimento rappresentano difesa e attacco ma è anche un'arte per mantenere e migliorare la salute, una meditazione dinamica, uno stile di vita che si propone di armonizzare il proprio respiro con quello di tutti gli Esseri, con quello della Natura, della Terra e del Cielo e con l'Universo intero sentendosene parte integrante; il ritorno all'Unità originaria.

La ricerca del benessere, della tranquillità e il desiderio di in un mondo naturale, rispettoso della terra con aria ed acqua pulita dove i ritmi rallentano e dove trovare il proprio equilibrio, è un'inderogabile esigenza per modificare la frenetica realtà del terzo millennio.

MAYUMI SPA E BENESSERE (prossima apertura) è il luogo dove stare in armonia con se stessi e in sintonia con i ritmi della Natura, il benessere di qualità alla portata di tutti.

Il Maestro Marco Bellaveglia insegna Tai Chi Chuan stile Chen e stile Yang in zona Roma, Ciampino e Castelli Romani. Fa parte dell'associazione "Buona Vita", in cui si è formato studiando con il caposcuola M° Stefano De Francesco. Ha seguito anche altri maestri (tra cui Wu Dao Gong, Guo Ming Xu), approfondendo alcuni aspetti della disciplina. Oltre al Tai Chi, propone altre pratiche per la salute della persona quali Qi Gong, massaggio, training autogeno, autodifesa.

Il Maestro An Zuò (Enzo Bordi) è Insegnante di Qi Gong e Taiji, certificato dal centro "Tra Cielo e Terra" e Operatore Shiatsu, certificato da "Istituto Europeo di Shiatsu". Studia in Italia sotto la guida della docente Wu Min Yin, ha seguito corsi di perfezionamento in Cina; a Pechino presso l'Università dello Sport, a Taiyuan, città originaria della famiglia Yang e presso i monaci taoisti della montagna sacra Wudang Shan sotto la guida del Sifu "Yuan Li Min".

E' membro della Associazione Internazionale di Tai Chi Chuan della Famiglia Yang. Ricercatore della cultura taoista da circa 20 anni, continua la sua ricerca nell'ambito della filosofia e medicina tradizionale orientale. Autore di vari articoli, nel 2011 ha ricevuto il Premio Rosy Royal "Arte, Cultura e Spettacolo" per aver divulgato la filosofia orientale del movimento del corpo come vettore di benessere esistenziale.