



**GLORIA ALBANESE**

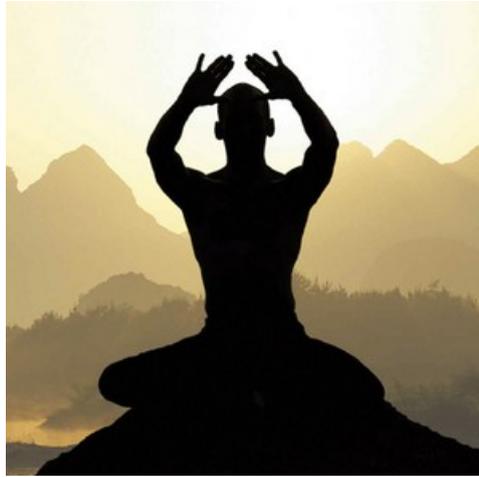
*Diplomata presso l'I.S.E.F. di Perugia nel 1982, dal 2005 insegna Scienze Motorie presso il Liceo Classico "P. della Francesca" di Arezzo.*

*In questi anni segue corsi di danza contemporanea, e approfondisce vari metodi di Ginnastiche quali: Feldenkrais, Hata Yoga, Antiginnastica, Tai-chi chuan ed altri, relazionandosi anche a dei maestri tibetani, presso il Monastero tibetano di Cisterna di Latina.*

*Dal 2006 studia e pratica quotidianamente i 5 Riti tibetani, Yoga e Tai-chi, che insegna agli adulti in vari centri con notevoli risultati per quanto riguarda la salute dei partecipanti.*

## Lezioni di Tai – chi e Ginnastica energetica

### Tai - chi



Il **Tai-chi** è un'antica arte marziale cinese conosciuta oggi in occidente soprattutto come arte olistica e tecnica di prevenzione per disturbi psico-fisici.

Il Tai-chi si basa su movimenti **lenti e consapevoli** che compongono "forme", sequenze varie. Le basi del Tai-chi poggiano sul concetto filosofico taoista di **ricerca dell'equilibrio** tra gli opposti esistenti in ogni elemento presente nell'Universo: **Yin e Yang**.

Questa pratica fortifica l'energia interiore dell'individuo, il **Chi**, considerata ben più potente della semplice forza fisica

## Ginnastica Energetica adatta a tutte le età

Tecniche orientali di lunga vita, 5 riti tibetani,  
Hata yoga, Qi Gong, Stretching dei meridiani e Meditazione



La Ginnastica Energetica è una sintesi di varie discipline: Tai-chi, Qi-gong, 5 Riti tibetani, Yoga, Stretching dei meridiani e Meditazione.

La pratica costante di una di queste discipline aiuta a **riequilibrare l'energia naturale** presente in ogni essere vivente.

*La Ginnastica Energetica rispetta le peculiarità psico-fisiche di ogni individuo; pertanto è adatta a tutte le età.*