



**CENTRO
CULTURALE
ESTRADA**

Viale Brigata Marche, 24
Treviso
www.redgfu.it/estrada



**da ottobre
ad aprile
sabato
ore 9.00-10.30**

**PALESTRA
SPORTS TEAM**

Via Fonderia, 48
Treviso

**Per info:
Lorenzo 347-0022920**

Yug-Do

L'ARTE MARZIALE DEL BAMBÙ

scopri l'equilibrio del corpo e della mente
e controlla la tua energia in 22 movimenti

*L'arte del bambù, o yug-do,
è un cammino
di trasformazione personale,
esteriore ed interiore
aperto a qualsiasi persona.
Oltre l'aikido, il tai-chi
o lo yoga, la pratica del
"bastone cinese" riunisce
l'essenza di queste tradizioni
orientali e permette
di raggiungere un alto
grado di armonia con
la natura e con se stessi.*

Gli incontri comprendono:

- armonizzazione
- pratica dei 22 movimenti archetipici
- movimenti rapidi e dinamici
- kata o forme di movimenti coordinati
- rilassamento
- asana (posture) con il bambù
- tecniche di respirazione
- danza creativa
- ... e altro ancora

**mese di SETTEMBRE sabato ore 8.30 - 10.00
Parco di Villa Manfrin
incontri gratuiti aperti a tutti**