



Aikido

Ginnastica^e meditativa **a Guasti di Neggio**

Serata introduttiva gratuita, giovedì 3 settembre 2015
per adulti e ragazzi a partire da circa 12 anni
(anche i genitori sono benvenuti)

L'Aikido deriva dalle arti marziali ed è una via (DO) per sentirsi in armonia (AI) con le forze della natura (KI). L'aikido ci permette di sviluppare l'equilibrio tra mente e corpo, la volontà spirituale, e di imparare a usare la nostra forza al di là della violenza o dell'emozionalità. La ginnastica meditativa permette di portarci in armonia con la gravità e di trovare un nuovo orientamento psicofisico.

Regolari allenamenti ogni giovedì ore 19.30 - 21.30
presso la palestra della fondazione La Fonte, Guasti di Neggio
(entrata e posteggi sulla strada cantonale Agno -Vernate)

Interessati sono sempre benvenuti per un allenamento di prova.

Animatori: Willi Maurer: insegna aikido e ginnastica meditativa da 35 anni.
Claudio Ferri: pratica l'aikido da oltre 15 anni.

Per ulteriori informazioni:
Willi Maurer, Aranno, 091 6091089, Claudio Ferri, Cademario, 091 6054070



Aikido

e
Ginnastica meditativa
a **Guasti di Neggio**

L'Aikido è un'arte marziale non competitiva,
che ci permette di sviluppare

- l'equilibrio tra mente e corpo
- la volontà spirituale
- la forza al di là della violenza
- la capacità a vivere nel «qui ed ora»

**Regolari allenamenti per adulti e ragazzi a partire da 12 anni,
ogni giovedì ore 19.30 - 21.30
presso la palestra della fondazione La Fonte, Guasti di Neggio
(sulla strada cantonale Agno -Vernate)**

Interessati sono benvenuti per un allenamento di prova.

Animatori: Willi Maurer: dal 1981 insegna aikido e ginnastica meditativa.
Claudio Ferri: pratica l'aikido da oltre 15 anni.

Per ulteriori informazioni:

Willi Maurer, Aranno, 091/ 609 10 89, Claudio Ferri, Cademario, 091/ 605 40 70



Aikido

Ginnastica^e meditativa a Guasti di Neggio

L'Aikido è un'arte marziale non competitiva,
che ci permette di sviluppare

- l'equilibrio tra mente e corpo
- la volontà spirituale
- la forza al di là della violenza
- la capacità a vivere nel «qui ed ora»

**Regolari allenamenti per adulti e ragazzi a partire da 12 anni,
ogni giovedì ore 19.30 - 21.30
presso la palestra della fondazione La Fonte, Guasti di Neggio
(sulla strada cantonale Agno -Vernate)**

Interessati sono benvenuti per un allenamento di prova.

Animatori: Willi Maurer: dal 1981 insegna aikido e ginnastica meditativa.
Claudio Ferri: pratica l'aikido da oltre 15 anni.

Per ulteriori informazioni:

Willi Maurer, Aranno, 091/ 609 10 89, Claudio Ferri, Cademario, 091/ 605 40 70