

Tai Chi con la Lilt Prevenire le malattie con la ginnastica dolce

■ La Lilt (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) di Foggia, nell'ambito degli interventi sugli stili di vita legati al benessere psicofisico partiti l'anno scorso, ripropone la ginnastica dolce con la Rilt, la Rete Integrata per la Lotta ai Tumori, progetto sostenuto dalla **Fondazione con il Sud** che sta interessando sei associazioni provinciali. La Lilt di Foggia, che è capofila, scende in campo con un laboratorio articolato in tre punti cardine: cibo, benessere ed equilibrio. Primo step del laboratorio è il percorso di ginnastica dolce che partirà venerdì 15 aprile, con un corso di Tai Chi. Nato come sistema di autodifesa, Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" e si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizi per la salute ed il benessere. Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita, per raggiungere rilassamento mentale, concentrazione, eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare, aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale.

