

# Praticiamo **INSIEME**

L'associazione AMICI DEL CENTRO **SCLEROSI MULTIPLA**  
ISTITUTO NEUROLOGICO BESTA in collaborazione con la sezione  
AISM di Milano propone una lezione di prova di

## Tai Chi

antica arte marziale cinese e forma di meditazione in movimento, che oggi viene  
utilizzata come esercizio per promuovere il benessere psicofisico

## e Qi Gong

tecniche per la salute, basate sul respiro, che del  
Tai Chi sono il fondamento

L'incontro si terrà in presenza martedì 7 Marzo dalle 19 alle 20 presso  
la sede di AISM Milano e sarà gratuito.

Per un piccolo approfondimento sul tema, vi invitiamo a consultare il  
file allegato «*Tai Chi Chuan e Qi Gong ... una breve presentazione*».

**INSIEME**

ASSOCIAZIONE AMICI DEL  
CENTRO **SCLEROSI MULTIPLA**  
ISTITUTO NEUROLOGICO BESTA

***Vi aspettiamo!***

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM



**Chi può partecipare?** Gli incontri sono aperti a tutte le persone con SM, indipendentemente dal grado di malattia e fino al raggiungimento massimo di 12 partecipanti.

**Chi condurrà gli incontri?** Nicoletta Milani, Marta Negri e Teresa Pennone, insegnanti certificate.

**Dove si terranno gli incontri?** Sezione AISM Milano, Via Privata Duccio di Boninsegna, 21/23

**Per iscrizioni e info:**  
info@amicicentrosmbesta.it;  
marco.macalli@aism.it