

INSIEME

ASSOCIAZIONE AMICI DEL
CENTRO SCLEROSI MULTIPLA
ISTITUTO NEUROLOGICO BESTA

Buongiorno,

su iniziativa della nostra Associazione "**INSIEME, Amici del Centro Sclerosi Multipla del Besta**" - in sinergia e collaborazione con la sezione AISM di Milano - riprendono gli incontri di Tai Chi e Qi Gong tenuti da insegnanti certificati, e rivolti a pazienti con sclerosi multipla

Il **Tai Chi** è un'antica arte marziale cinese, che oggi viene utilizzata come esercizio per promuovere il benessere psicofisico. Si ispira ai principi del **Qi Gong**, un insieme di tecniche per la salute, anche queste antichissime, basate essenzialmente sulla respirazione.

Dalla questo tipo di pratica possiamo aspettarci un miglioramento della postura, dell'equilibrio e della coordinazione, ma anche nell'ambito delle capacità di concentrazione e rilassamento (viene anche definita meditazione in movimento).

La prima lezione, di prova, si terrà in data mercoledì 22 ottobre 2025, dalle ore 18:00 alle 19:00 presso la sede AISM di Milano ([via privata Duccio di Boninsegna 21/23 Milano](#)) ma sarà eventualmente possibile iscriversi anche in un secondo momento, sempre compatibilmente con il numero dei partecipanti.

Gli incontri sono rivolti sia a chi abbia già partecipato in passato, sia a principianti assoluti.

Per la lezione sono sufficienti abbigliamento comodo e scarpe con suola sottile (salvo necessità particolari, vedi calzature ortopediche) o calze antiscivolo. Si pratica in piedi, ma può essere adattato anche a persone con difficoltà nella stazione eretta.

La partecipazione al primo incontro sarà gratuita. In seguito sarà richiesta l'iscrizione ad AISM Milano .

Per l'iscrizione (obbligatoria!) al primo incontro di Tai Chi, vi chiediamo di inviare una mail all'indirizzo: info@amicicentrosmbesta.it, con in copia marco.macalli@aism.it e nicolettamilani.taichi@gmail.com

Un saluto!

*Associazione **INSIEME***

*Amici del Centro **Sclerosi Multipla** – Istituto Neurologico Besta, Milano*

Per conoscere la Associazione **INSIEME** segnaliamo il link per il nostro sito: <http://www.amicicentrosmbesta.it>