Tai Chi Chuan: corso base

Docente: Maria Rosa Cuzzolin

TAI CHI CHUAN è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di YIN YAN, eterna alleanza degli opposti. Nasce come tecnica di autodifesa: TAI CHI significa letteralmente *"suprema arte di combattimento"* e si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere anche se esistono scuole che continuano ad insegnarlo ed esercitarlo come un vero e proprio sistema di difesa.
La pratica del TAI CHI consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un avversario immaginario.

I BENEFICI DEL TAI CHI

Il TAI CHI può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita.
Attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e favorisce la concentrazione; elimina lo stress, migliora la mobilità articolare, aumenta la profondità della respirazione con conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, previene molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo; previene l'osteoporosi. È un forte aiuto psicologico, una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri.

Corso a numero chiuso: massimo 20 partecipanti

Corso con supplemento: € 60,00

Calendario:
Giovedì
dalle ore 9.45
alle ore 10.45

Frequenza:
Settimanale

Durata:
23 lezioni
dal 5 novembre 2026
al 29 aprile 2027

Sede:
Villa Cusani-Confalonieri

Aula:
Galleria 1° p.