

# Tai Chi Chuan: corso avanzato

Docente: Maria Rosa Cuzzolin



**Riservato a chi ha già frequentato corsi precedenti**

**Prosecuzione nell'apprendimento della disciplina**

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.

**Quota: € 75,00**

**Calendario:**

Giovedì  
dalle ore 15.45  
alle ore 16.45

**Frequenza:**

Settimanale

**Durata:**

28 lezioni  
dal 19 ottobre 2023  
al 30 maggio 2024

**Sede:**

**Palestra Scuole Medie**  
Via Donizetti  
Carate Brianza