



Tai Chi Chuan: corso base

Docente: Maria Rosa Cuzzolin

Calendario:

Giovedì
dalle ore 10.00
alle ore 11.00

Frequenza:

Settimanale

Durata:

21 lezioni
dal 2 novembre 2023
al 18 aprile 2024

Sede:

Villa Cusani-
Confalonieri

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. E' un forte aiuto psicologico, una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri.

Quota: € 60,00