



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.

Quota: € 60,00

Calendario:

Mercoledì
dalle ore 14.30
alle ore 15.30

Giovedì
dalle ore 9.45
alle ore 10.45

Frequenza:

Settimanale

Durata:

23 lezioni
dal 5 novembre 2025
al 17 dicembre 2025

dall' 8 gennaio 2026
al 30 aprile 2026

Sede:

**Palestra
Scuole Medie**
Via Donizetti
Galleria
Villa Cusani-
Confalonieri