

CORSO BASE DI TAJ CHI



Il primo passo verso questa salutare forma di movimento

coordinamento, respirazione, flessibilità, pratica di Qi-kung

apprendimento base di Taj chi stile Jang

Cosa facciamo?

- * esercizi di allungamento e riscaldamento muscolare *sul posto*
- * Qj-kung : gli otto esercizi di seta detti anche "Pezzi di broccato" (movimento e respirazione)
- * camminata e tecniche base di Taj Chi stile Jang
- * i primi quattro Tuishou (esercizio a coppie) del Taj chi
- * preparazione alla forma 8 Taj chi stile Jang (sequenza concatenata di tecniche)
- * Sviluppo della capacità di svolgere in autonomia l'attività fisica proposta

A chi si rivolge?

Il corso per adulti è aperto a tutti, compreso coloro che non hanno mai praticato né arti marziali, né attività fisica. Il progresso corporeo è personalizzato, ovvero: a partire dalle attività proposte si possono conseguire traguardi personali differenziati.

Come si svolge l'incontro?

Gli incontri iniziano con riscaldamento ed allungamento fisico sul posto, non pratichiamo ad esempio *la corsa* ma proponiamo esercizi in piedi, a terra, di piegamento ed apertura del corpo. Si prosegue con l'apprendimento delle tecniche di Taj chi - sequenze chiamate *forme* stile Yang - si conclude con l'apprendimento di esercizi di respirazione chiamati Qi-kung.

Quale è il calendario e l'orario? Dove si svolge?

Sono 10 incontri il lunedì sera dalle ore 20,30 alle ore 22
presso la Palestrina in via San Bernardino 11 a Lallio. Iniziamo il 26 settembre

Quanto costa?

La prima lezione è di prova gratuita

Il costo per i residenti di Lallio è di 100 € + 5 € di tessera associativa

Il costo per tutti coloro che non risiedono a Lallio è di 120 € +5 € tessera associativa

La tessera associativa è necessaria per usufruire dell'assicurazione responsabilità civili.

INFO ED ISCRIZIONI

chiama: cell.348 3117058 - Chiara Magri

scrivi a: tartaruga.associazione@gmail.com

