Approccio alla pratica del TAJ CHI

Il primo passo verso questa
salutare forma di movimento

coordinamento, respirazione
flessibilità, scatto, azione
equilibrio, pratica di Qi-kung

apprendimento base
di Taj chi stile Jang

Cosa facciamo?

* esercizi di allungamento e riscaldamento muscolare
* gioco delle catene cinetiche scatto, azione, equilibrio
* 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)
* per chi ha già frequentato anni precedenti apprendimento forma 13 - 16 - 24 stile Jang
* Capacità di svolgere in autonomia l’attività fisica proposta - percorso personalizzato

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. E’ un ottimo training per insegnanti, educatori,
per chi fa canto, danza, teatro e per chi è costretto ad un lavoro sedentario
e vuole recuperare coordinamento motorio ed elasticità.
A partire dalle attività proposte si possono conseguire traguardi personali differenziati.

Come si svolge l’incontro?

Gli incontri iniziano con riscaldamento ed allungamento fisico, in piedi, a terra,
apertura e raccoglimento del corpo con dinamiche differenziate per comprendere
la funzionalità delle catene cinetiche nel corpo, sperimentando velocità e lentezza.
Si prosegue con l'apprendimento delle tecniche di Taj chi stile Yang
si conclude con la pratica di esercizi di respirazione chiamati Qi-kung.

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

Il secondo “pacchetto”di incontri inizia il 12 gennaio e termina il 20 aprile 2026
il lunedì sera dalle ore 20,30 alle ore 22 presso la Palestrina in via San Bernardino 11- Lallio

Quanto costa?

E’ necessaria la tessera associativa di 5 € che garantisce l’assicurazione responsabilità civili
tutti i 15 incontri : residenti Lallio 135 € - non residenti Lallio 155 € (comprensivo di tessera)
4 incontri: residenti Lallio 40 € - non residenti Lallio 50 € (comprensivo di tessera)
E’ possibile accedere ad una lezione di prova in qualsiasi momento
si accede con la tessera associativa di 5 €

INFO ED ISCRIZIONI

cell.348 3117058 - Chiara Magri - tartaruga.associazione@gmail.com

clicca qui: SCHEDA ISCRIZIONE PRIMO PASSO 4.0

TARTARUGA
Associazione di Promozione Sociale