

 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**TREVIGLIO**

**Referente:** Maria Reduzzi cell. 353.4399688

**Iscrizioni e informazioni**: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450 martedì pomeriggio dalle 15 -17e venerdì mattina dalle 10-12. Le iscrizioni potranno avvenire anche on line sul sito della Terza Università: [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **106** | ***CORSO DI TAI JI QUAN E QI GONG-MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Marco Pesenti |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 14.30-15.30 |
| **Periodo** | Dal 03.10.2022 al 05.12.2022 (10 incontri), (€ 40,00) |
| **Sede** | Sala conferenze Auser, via Merisio 6 |
| **Argomento** | **Movimento e benessere**  |
| **Presentazione** | *Il Qi Gong ed il Tai Ji Quan Gong Fu sono le più diffuse e praticate arti del benessere psicofisico in Cina; col tempo, si sono sempre più evolute fino a divenire parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese. Praticate come attività motoria, hanno una forte componente educativa sulla consapevolezza dell’uso del proprio corpo; risultano formative a livello fisico, spirituale ed energetico. I movimenti armonici proposti, uniti agli esercizi di respirazione e meditazione, promuovono il benessere ad ogni livello.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 03.10.2022 |  |
| **2** | 10.10.2022 |  |
| **3** | 17.10.2022 |  |
| **4** | 24.10.2022 |  |
| **5** | 31.10.2022 |  |
| **6** | 07.11.2022 |  |
| **7** | 14.11.2022 |  |
| **8** | 21.11.2022 |  |
| **9** | 28.11.2022 |  |
| **10** | 05.12.2022 |  |