 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**TREVIGLIO**

**Referente:** Maria Reduzzi cell. 353.4399688; **Iscrizioni e informazioni**: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450 martedì ore 15 -17 e venerdì ore 10-12. Le iscrizioni potranno avvenire anche on line sul sito di Terza Università: [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **176** | ***CORSO DI TAI JI QUAN E QI GONG-MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Marco Pesenti** |
| **Giorno** | giovedì |
| **Orario** | 19.00-20.00 |
| **Periodo** | Dal 2 novembre al 18 gennaio 2024 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | Palestra “Mottini”, via Graziano Crotti 40 |
| **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** | 02.11.2023 |
| **2** | 09.11.2023 |
| **3** | 16.11.2023 |
| **4** | 23.11.2023 |
| **5** | 30.11.2023 |
| **6** | 06.12.2023 |
| **7** | 14.12.2023 |
| **8** | 21.12.2023 |
| **9** | 28.12.2023 |
| **10** | 18.01.2024 |