 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**TREVIGLIO**

**Referente:** Maria Reduzzi tel. 353.4399688; **Iscrizioni e informazioni**: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì pomeriggio dalle 14,30 alle 16,30 sino all'1 ottobre (inizio dei corsi) e venerdì dalle ore 10 alle-12. e dalle 14,30 alle 16,30 a partire dal 21 giugno

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **127** | ***TAI CHI QUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Marco Pesenti** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | ore 18.10 – 19.10 |
| **Periodo** | Dal 9 ottobre all’ 11 dicembre 2024 (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.* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 09.10.2024 | ogni lezione di allenamento viene eseguita con un riscaldamento morbido per iniziare il risveglio corporeo e portare il corpo ad uno stato di preparazione ottimale per la pratica fisica. Nel proseguimento della lezione si ha una pratica propedeutica per l'acquisizione dei movimenti necessari all'apprendimento della forma di TAI CHI per poi proseguire con la memorizzazione della forma di TAI CHI del Prof. CHENG MAN CH'ING. |
| **2** | 16.10.2024 |
| **3** | 23.10.2024 |
| **4** | 30.10.2024 |
| **5** | 06.11.2024 |
| **6** | 13.11.2024 |
| **7** | 20.11.2024 |
| **8** | 27.11.2024 |
| **9** | 04.12.2024 |
| **10** | 11.12.2024 |