 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**ROMANO DI LOMBARDIA**

**Referente**: Mariuccia Lazzarini

**Iscrizioni e informazioni**: SPI CGIL, viale Dell’Armonia 186, tel. 0363.910705, martedì e giovedì dalle 9 alle 11 dal 3 settembre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **103** | ***TAI CHI QUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Marco Pesenti** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 19 - 20 |
| **Periodo** | Dal 2 ottobre al 18 dicembre 2025 (12 incontri - € 48,00) |
| **Sede** | Palestra della Scuola 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.* |

**Calendario**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 02.10.2025 |  | 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** | 09.10.2025 |  |
| **3** | 16.10.2025 |  |
| **4** | 23.10.2025 |  |
| **5** | 30.10.2025 |  |
| **6** | 06.11.2025 |  |
| **7** | 13.11.2025 |  |
| **8** | 20.11.2025 |  |
| **9** |  27.11.2025 |  |
| **10** | 04.12.2025 |  |
| **11** | 11.12.2025 |  |  |
| **12** | 18.12.2025 |  |  |