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

 Provincia – **SECONDA 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° | **145** | ***TAI CHI QUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Marco Pesenti** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 18.10 - 19.10 |
| **Periodo** | Dal 21 gennaio al 6 maggio 2026 (15 incontri), (€ 60) |
| **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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  21.01.2026 | **9.** |  18.03.2026 |
|  |  28.01.2026 |  **10.** |  25.03.2026 |
|  |  04.02.2026 |  **11.** |  08.04.2026 |
|  |  11.02.2026 |  **12.** |  15.04.2026 |
|  |  18.02.2026 |  **13.** |  22.04.2026 |
|  |  25.02.2026 |  **14.** |  29.04.2026 |
|  |  04.03.2026 |  **15.** |  06.05.2026 |
|  |  11.03.2026 |  |  |