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

 Provincia - **SECONDA 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° | **146** | ***TAI CHI QUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Marco Pesenti** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 19.00 - 20.00 |
| **Periodo** | Dal 22 gennaio al 7 maggio 2026 (15 incontri - € 60,00) |
| **Sede** | palestra Mottini |
| **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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  22.01.2026 | **9.** |  19.03.2026 |
|  |  29.01.2026 |  **10.** |  26.03.2026 |
|  |  05.02.2026 |  **11.** |  09.04.2026 |
|  |  12.02.2026 |  **12.** |  16.04.2026 |
|  |  19.02.2026 |  **13.** |  23.04.2026 |
|  |  26.02.2026 |  **14.** |  30.04.2026 |
|  |  05.03.2026 |  **15.** |  07.05.2026 |
|  |  12.03.2026 |  |  |