 ***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 |  |  |