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

Bergamo - **ANNUALE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **30** | ***TAI CHI CHUAN Base*** *(NUOVO*) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Angelo Nembrini** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 9.00 - 10.30 |
| **Periodo** | Dal 25 settembre 2025 al 7 maggio 2026 (annuale: 30 incontri-€ 120,00) |
| **Sede** | Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 |
| **Argomento** | **BENESSERE** |
| **Presentazione** | *Il Tai Chi Chuan è un’antica arte cinese che può essere considerata sia un’arte marziale, sia un metodo per il mantenimento o il recupero del benessere. Si pratica con esercizi e movimenti che si adattano alla propria condizione individuale; per le caratteristiche di questa disciplina e per come sono strutturate le nostre lezioni, può̀ essere praticato a tutte le età con notevoli benefici anche per le persone non più̀ giovani. I suoi movimenti fluidi, in sintonia con la respirazione, riportano armonia e sincronia tra mente e corpo, flessibilità̀ alle articolazioni, rilassamento dei muscoli, forza e benessere. Riveste inoltre notevole importanza un atteggiamento posturale corretto. Il Tai Chi Chuan segue i principi della medicina tradizionale cinese: la sua costante pratica provoca lo sblocco delle tensioni sia sul piano fisico sia su quello mentale.*  *Nel primo corso impareremo la "Forma Base" e faremo i primi 12 dei "24 Esercizi Taoisti".*  *N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.* |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.09.2025 | **7.** | 06.11.2025 | **13.** | 18.12.2025 | **19.** | 12.02.2026 | **25.** | 26.03.2026 |
|  | 02.10.2025 | **8.** | 13.11.2025 | **14.** | 08.01.2026 | **20.** | 19.02.2026 | **26.** | 09.04.2026 |
|  | 09.10.2025 | **9.** | 20.11.2025 | **15.** | 15.01.2026 | **21.** | 26.02.2026 | **27.** | 16.04.2026 |
|  | 16.10.2025 | **10.** | 27.11.2025 | **16.** | 22.01.2026 | **22.** | 05.03.2026 | **28.** | 23.04.2026 |
|  | 23.10.2025 | **11.** | 04.12.2025 | **17.** | 29.01.2026 | **23.** | 12.03.2026 | **29.** | 30.04.2026 |
|  | 30.10.2025 | **12.** | 11.12.2025 | **18.** | 05.02.2026 | **24.** | 19.03.2026 | **30.** | 07.05.2026 |