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

 Bergamo - **ANNUALE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **31** | ***TAI CHI CHUAN Avanzato*** (NUOVO) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Angelo Nembrini** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 10.45 - 12.15 |
| **Periodo** | Dal 25 settembre 2025 al 19 febbraio 2026 (annuale, 20 incontri - 80,00) |
| **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, può essere praticato a tutte le età con notevoli benefici anche per le persone non più giovani. I suoi movimenti fluidi, in sintonia con la respirazione, riportano armonia e sincronia tra mente e corpo, flessibilità 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.**In questo corso (secondo anno) completeremo la "Forma Fondamentale", inizieremo la "Forma classica 108" e praticheremo tutti i 24 Esercizi Taoisti." Introdurremo inoltre semplici test per verificare e lavorare su Radicamento e Centratura.****È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, al massimo il primo giorno di corso al tutor****.* |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.09.2025 | **7.** | 06.11.2025 | **13.** | 18.12.2025 | **19.** | 12.02.2026 |
|  | 02.10.2025 | **8.** | 13.11.2025 | **14.** | 08.01.2026 | **20.** | 19.02.2026 |
|  | 09.10.2025 | **9.** | 20.11.2025 | **15.** | 15.01.2026 |  |  |
|  | 16.10.2025 | **10.** | 27.11.2025 | **16.** | 22.01.2026 |  |  |
|  | 23.10.2025 | **11.** | 04.12.2025 | **17.** | 29.01.2026 |  |  |
|  | 30.10.2025 | **12.** | 11.12.2025 | **18.** | 05.02.2026 |  |  |