



ARCI Educazione Permanente
Corsi di Cultura
ottobre 2010

Informazioni e Iscrizioni

Fino a sabato 16 ottobre 2010, presso Arci Treviso, via Bolzano 3,
tel 0422 410590, fax 0422 411162, www.arcitv.it

Orario Iscrizioni: da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.30; sabato ore 10.00-12.30

Tai Chi Chuan
Corso base
8 incontri / 16 ore
Giorgio Segato

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan), meditazione in movimento tramandata dalla cultura cinese, è un'arte gentile e armoniosa, efficace per il corpo e la salute. Aiuta ad acquisire una maggior stabilità attraverso il rilassamento, la centratura e l'equilibrio. Sono previsti corsi di approfondimento.

- 1 Teoria e principi base della pratica del Taijiquan. Sequenze di semplici movimenti per il rilassamento e la corretta postura.
- 2 Daoyin (guidare l'energia con la respirazione), Yijinjing (sistema di esercizi di regolarizzazione di muscoli e tendini), Baduanjin (gli otto pezzi di broccato di seta), Wuqinxi (il gioco dei cinque animali): esercizi preparatori e di scioglimento per sviluppare coordinazione motoria e flessibilità, e rafforzare tendini e legamenti.
- 3 Elementi di Qigong (lavoro sul respiro) e di tecniche taoiste e buddhiste di meditazione per la tranquillità e la circolazione dell'energia vitale.
- 4 Zhangsi Jing (forza avvolta come un filo di seta). Esercizi per muovere il corpo come un'unità, alla base della pratica della scuola Chen che insegna a usare la forza con movimenti a spirale.

Unico Turno

Inizio: martedì 19 ottobre

Frequenza: il martedì, ore 20.00-22.00, una volta alla settimana

Costo: 95 euro comprensivo di tessera Arci 2011 (ridotto 90 euro)