

Approccio alla pratica del TAJ CHI



Il primo passo verso questa salutare forma di movimento

coordinamento, respirazione
flessibilità, scatto, azione
equilibrio, pratica di Qi-kung

apprendimento base
di Taj chi stile Jang

Cosa facciamo?

- * esercizi di allungamento e riscaldamento muscolare
- * gioco delle catene cinetiche scatto, azione, equilibrio
- * Qj-kung : gli otto esercizi di seta detti anche "Pezzi di broccato" (movimento e respirazione)
- * camminata e tecniche base di Taj Chi stile Jang
- * i primi quattro Tuishou (esercizio a coppie) del Taj chi
- * preparazione alla forma 8 Taj chi stile Jang (sequenza concatenata di tecniche)
- * Capacità di svolgere in autonomia l'attività fisica proposta - percorso personalizzato

A chi si rivolge?

Il corso per adulti è aperto a tutti, compreso coloro che non hanno mai praticato né arti marziali, né attività fisica. E' un ottimo training per insegnanti, educatori, per chi fa canto, danza, teatro e per chi è costretto ad un lavoro sedentario e vuole recuperare coordinamento motorio ed elasticità.

A partire dalle attività proposte si possono conseguire traguardi personali differenziati.

Come si svolge l'incontro?

Gli incontri iniziano con riscaldamento ed allungamento fisico, in piedi, a terra, apertura e raccoglimento del corpo con dinamiche differenziate per comprendere la funzionalità delle catene cinetiche nel corpo, sperimentando velocità e lentezza. Si prosegue con l'apprendimento delle tecniche di Taj chi stile Yang si conclude con la pratica di esercizi di respirazione chiamati Qi-kung.

Quale è il calendario e l'orario? Dove si svolge?

Il secondo "pacchetto" di incontri inizia il 15 gennaio e termina il 25 marzo 2024 il lunedì sera dalle ore 20,30 alle ore 22 presso la Palestrina in via San Bernardino 11 a Lallio.

Quanto costa?

E' necessaria la tessera associativa di 5 € che garantisce l'assicurazione responsabilità civili
L'intero ciclo di incontri : residenti Lallio 85 € - non residenti Lallio 105 € + tessera (per tutti)
Quattro incontri: residenti Lallio 35 € - non residenti Lallio 45 € + tessera (per tutti)
incontri di prova del 15 e 22 gennaio: si accede con la tessera associativa di 5 €

INFO ED ISCRIZIONI

cell.348 3117058 - Chiara Magri - tartaruga.associazione@gmail.com

clicca qui: [SCHEDE ISCRIZIONE PRIMO PASSO 2.0](#)

