

La FAP Acli, in collaborazione con la US Acli e con l'Aval propone ai propri iscritti un corso di

TAIJI QUAN

Che cos'è il Taiji Quan

In Cina, la mattina presto nei parchi persone di ogni età eseguono movimenti circolari, morbidi e fluidi. Questa antica arte cinese è una piacevole ginnastica morbida, i cinesi chiamano anche la ginnastica della longevità. Ritenuta un ottimo metodo di allenamento psicofisico. La morbida e lenta esecuzione migliora il tono e l'elasticità muscolare. Rilassando la mente si favorisce la riduzione della rigidità dei muscoli e si attenua lo stress. Con la costante pratica del Taiji Quan si migliora la mobilità articolare, la flessibilità, l'equilibrio psicofisico, migliorando così la qualità della vita. Il Taiji Quan rinforza la mente, il corpo e lo spirito.

Il **Taiji Quan** fa parte del patrimonio culturale delle Arti Marziali Cinesi e si distingue dalle altre, perché esso non ha come base il lavoro muscolare grossolano, ma un sottile lavoro interno basato sulla consapevolezza, sulla respirazione, sull'energia vitale e sullo spirito.

Altresì designato "**Arte di lunga vita**", ci permette di migliorare il nostro stato di salute, rinforzando le nostre capacità di concentrazione, offrendosi come ottimo scudo allo stress quotidiano

Sintesi del programma d'insegnamento:

- **Fondamentali:** *Studio della postura del Corpo e i suoi punti di ascolto*
- **Esercizi di Daoyin:** *Ginnastica morbida cinese per tutto il corpo, esercizi semplici per migliorare la flessibilità, mobilità, coordinazione, elasticità, tonifica e rinforza mente e corpo.*
- **Esercizi di Qi Gong:** *Movimenti semplici ed armoniosi basati sulla calma, la concentrazione e la respirazione profonda.*
- **Esercizi di Ji Ben Gong:** *Semplici esercizi per armonizzare tronco e braccia, e semplici passi per migliorare equilibrio e stabilità.*
- **Forma di Taiji Quan di 6 movimenti:** *Studio di alcuni movimenti base del Taiji Quan attraverso sei semplici tecniche che coinvolgono respiro, spostamenti e coordinazione di tutto il corpo.*

Articolazione e logistica del corso

Sono previste 12 lezioni teorico – pratiche della durata di 1 ora

Il corso inizierà martedì 26 ottobre; a partire da tale data si terranno due lezioni settimanali, il martedì ed il giovedì dalle ore 10,00 alle ore 11,00

Martedì 2 novembre, commemorazione dei Defunti il corso sarà sospeso

Il corso si terrà presso la sede di Lodi in viale Rimembranze 12/B

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria in viale Rimembranze 12/B dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9,00 alle ore 11,00 (Tel. 0371423505 chiedere segreteria - interno 106)

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato per venerdì 15 ottobre 2010 o all'esaurimento dei posti disponibili

Il corso sarà tenuto dal Maestro Stefano Danesi Direttore Tecnico Nazionale A.S.I.

Per i soci FAP l'iscrizione al corso è gratuita