

CORSO DI T'AI CHI CH'UAN

Livello intermedio- lezioni online

Il martedì, alle ore 12:20, a partire dal 2 marzo 2021



Il T'ai chi ch'uan è un'antichissima disciplina orientale studiata e raffinata nei secoli per garantire ai suoi praticanti una vita sana sia dal punto di vista fisico che psichico; in esso è concentrato tutto il sapere della medicina tradizionale cinese.

Oggi anche la medicina occidentale conferma gli straordinari benefici che la pratica del t'ai chi chuan garantisce ai suoi praticanti sia dal punto di vista fisico che psichico.

I movimenti lenti e armoniosi, le tecniche di respirazione, la ginnastica preparatoria, gli aspetti filosofici fanno del t'ai chi ch'uan una disciplina unica ed affascinante.

L'ISTRUTTORE

ROBERTO GRAMEGNA

Nasce a Milano il 25 luglio 1962. Musicista, libero professionista e da sempre interessato alle tematiche "spirituali", incontra il T'ai Chi Ch'uan stile Yang della scuola del Grande Maestro Chang Dsu Yao nel 1993. Allievo diretto del Maestro Ignazio Cuturello allo Sport Center di Milano acquisisce il grado di cintura nera, secondo chieh nel 2013. Nel 2010 dopo 6 anni di corso consegue il diploma di istruttore esperto rilasciato dall'U.S. Acli (riconosciuto dal Coni).

Nel 1998 è autore del libro "*La via del T'ai Chi Ch'uan*" edito dalla Jackson libri. Oggi insegna alla Valle Di Ren di cui è anche presidente.

<http://www.lavallediren.it/operatori/roberto-gramegna/>

Il corso prevede 17 lezioni che si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.

Per eventuali recuperi – sempre online- è necessario accordarsi con l'istruttore.

Le lezioni si svolgeranno sulla piattaforma Zoom.

Il corso verrà attivato per un numero minimo di 10 persone.

Sono indispensabili (a carico dell'allievo):

- abbigliamento comodo e scarpe riservate a uso palestra (es. quelle da ginnastica o da ritmica o calzini antiscivolo)
- tappetino
- asciugamano
- certificato medico non agonistico - da consegnare in copia/via mail all'atto dell'iscrizione

Nota bene: Il corso è destinato ad allievi che abbiano già praticato il Tai-Chi.

IMPORTANTE – per il momento a causa dell'emergenza sanitaria in corso e d'accordo con l'istruttore non verranno accettati allievi principianti.

Sarà nostra cura predisporre nuovi corsi anche per il livello principianti, non appena la situazione sanitaria consentirà lo svolgimento dei corsi in presenza, requisito essenziale per l'inizio della pratica.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (in euro):

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
60	68	85

MODALITA' DI ADESIONE

Avranno priorità i soci CRAL. In caso di richieste superiori al numero di allievi che possono essere seguiti online, si formerà una lista di attesa sulla base dell'ordine di arrivo delle mail di adesione. In caso di disdetta, si procederà a contattare il primo in lista d'attesa per procedere alla sostituzione.

Nel caso di una numerosa partecipazione, verrà istituito un secondo gruppo.

Gli interessati dovranno dare la propria adesione via e-mail a:

alessandra.viale@polimi.it (tel.: 3405)

entro venerdì 19 febbraio 2021 ore 12.00

inserendo nell'oggetto: 2021-primavera-TAI CHI

Modalità di pagamento:

Tramite bonifico **entro giovedì 25 febbraio**. L'iban verrà comunicato con la conferma dell'attivazione del corso da parte dell'Organizzazione.

A valle del bonifico, sarà necessario inviare per email a Alessandra Viale:

-copia del certificato medico in corso di validità

-copia del versamento bancario

In caso di rinuncia le quote versate non potranno essere rimborsate, a meno che non subentri un'altra persona.

Organizzazione a cura di
Alessandra Viale