

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI T'AI CHI CH'UAN



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

I movimenti lenti e armoniosi, le tecniche di respirazione, la ginnastica preparatoria, gli aspetti filosofici i 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.

SEDE LEONARDO

Le lezioni si svolgeranno il **martedì dalle ore 12,20 alle 13,20** a partire da martedì 13 febbraio 2018 fino al 29 maggio 2018, per un totale di **14 incontri**, presso

il Faro teatrale, in Via F. D' Ovidio, 3 – Milano

a 50 metri dalla fermata della metropolitana **MM2 PIOLA** (linea verde)

Le quote di partecipazione sono le seguenti:

Soci Cral Ordinari	Altri Soci Cral Dipendenti non Soci	Esterni
70	75	85
+ 5 euro di tesseramento annuale al Faro teatrale		

In relazione al numero di partecipanti il corso si terrà in palestra o nella sede del Cral.

Gli interessati dovranno dare la propria adesione via e-mail a: claudia.tiraboschi@polimi.it (tel.: 4363) entro giovedì 8 febbraio 2018

Sono indispensabili:

- abbigliamento comodo e scarpe riservate a uso palestra (es. quelle da ginnastica o da ritmica o calzini antiscivolo)
- certificato medico (è possibile organizzare con un medico in sede)

Modalità di pagamento: Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno **venerdì 9 febbraio 2018** presso la Sede del CRAL di Leonardo dalle ore 13:00 alle ore 14:00.

E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul c/c del CRAL (Iban fornito a richiesta).

SEDE BOVISA

Il corso potrà essere attivato anche in Bovisa (il giovedì in pausa pranzo) in relazione al numero di partecipanti. Se sei interessato ti preghiamo di inviare la tua adesione a: cral-poli@polimi.it entro venerdì 8 febbraio 2018, sarai aggiornato in seguito.

L'iniziativa viene attivata con il contributo del Politecnico di Milano