CORSO DI T'AI CHI CH'UAN
Livello base + intermedio-avanzato
CASA DELLO STUDENTE – lunedì

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 sarà **Roberto Gramegna** che si avvarrà dell'aiuto di una assistente.

SEDE

Le lezioni si svolgeranno **IN PRESENZA presso la CASA DELLO STUDENTE di Viale Romagna.** Nella stanza sono disponibili un paio di cabine per cambio veloce e una scarpiera. I servizi sono adiacenti alla stanza, ma non ad uso esclusivo.

Causa Covid,

- **i posti** nella sala che utilizziamo per il corso sono ridotti a 12;
- **dal 6 agosto 2021** potranno essere iscritti ai corsi IN PRESENZA **solo partecipanti in possesso di certificazione (Green Pass)** come previsto dalla normativa vigente.

IL CORSO

Il corso prevede **14 lezioni** che si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.

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 per la pratica sportiva non agonistica.

Il corso si svolgerà dal 27 settembre 2021 all'31 gennaio 2022 ogni

- **LUNEDI' H. 12.30**
  Livello intermedio-avanzato: allievi che abbiano già praticato il T'ai-Chi o Completato il 1° LU.
- **LUNEDI' H. 13.30**
  Livello base: principianti.

Non si terranno lezioni nei giorni:
1 novembre 2021 + 6 dicembre 2021 + dal 19 dicembre 2021 al 9 gennaio 2022.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
€ 61	€ 70	€ 88

MODALITA' DI ADESIONE
Gli interessati dovranno dare la propria adesione impegnativa via form a questo link:
https://forms.office.com/r/DHy1n3iUNd
entro le ore 12:00 del 10 SETTEMBRE 2021

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

Per informazioni, contattare alessandra.viale@polimi.it (tel.: 3405)

Modalità di pagamento:
Le quote di partecipazione dovranno essere versate **tramite bonifico** sul c.c. del Cral **entro il 20 settembre 2021**.
In sede di conferma del corso, vi indicherò i dettagli necessari per il pagamento.

Le quote già pagate non potranno essere rimborsate, a meno che non subentri un'altra persona della lista di attesa.
In caso di nuovo lockdown per Covid-19, provvederemo ad organizzare sessioni online di recupero.

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