

# CORSO DI T'AI CHI CH'UAN 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 **presso la CASA DELLO STUDENTE di Viale Romagna**. Nella stanza sono disponibili un paio di cabine per cambio. 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.

- **INOLTRE** potranno essere iscritti **solo persone in possesso di certificazione anti-Covid** come previsto dalla normativa vigente al momento dello svolgimento del corso.

## IL CORSO

prevede **16 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 7 febbraio 2022 al 06 giugno 2022 ogni:

- **LUNEDI' H. 12.30**  
Allievi che abbiano già praticato il Tai-Chi o completato 1° LU.
- **LUNEDI' H. 13.30**  
Allievi PRINCIPIANTI.

Non si terrà lezione nelle date: 18+25 aprile 2022.

In caso non ci siano iscrizioni sufficienti a far partire i due corsi, verrà effettuata una sola lezione alle ore 13.30.

#### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE (€):**

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI non soci	ESTERNI
90	102	120

#### **MODALITA' DI ADESIONE**

**Il numero minimo per l'attivazione del corso è di 8 iscritti per ogni fascia oraria.** In caso di richieste superiori al numero di allievi previsti, si formerà una lista di attesa sulla base dell'ordine di arrivo delle form di iscrizione. Verrà data priorità alle richieste dei soci Cral.

**Gli interessati dovranno dare la propria adesione impegnativa via form a questo link:**

<https://forms.office.com/r/z8Wk06Dieu>

**entro MARTEDI' 25 GENNAIO 2022, ore 12.00.**

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

#### **MODALITA' DI PAGAMENTO:**

Le quote di partecipazione dovranno essere versate

**ENTRO il 2 FEBBRAIO 2022 VIA BONIFICO.**

Con la conferma dell'iscrizione al corso, verranno indicati i dettagli necessari per il pagamento.

Le quote saldate non potranno essere rimborsate a meno che non subentri un'altra persona.

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