

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

## Corso di T'AI CHI CH'UAN sede CRAL BOVISA



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.

***Virgilio Brocchi**, istruttore di Tai Chi Chuan. Ha cominciato la sua attività nel 1994. Ad oggi è quarto grado di cintura nera e ha conseguito il diploma di istruttore esperto riconosciuto dal CONI. Da più di vent'anni insegna allo sport Center di Milano sotto la guida del maestro Ignazio Cuturello.*

**OGNI GIOVEDÌ DAL 3 OTTOBRE AL 19 DICEMBRE 2019**

In due fasce orarie: **12.30-13.30; 13.40-14.40**

presso **la sede CRAL del Campus BOVISA, Edificio B11, via La Masa 34**

Tutte le lezioni si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.

Sono indispensabili:

- abbigliamento comodo e calzini antiscivolo;
- **certificato medico per la "pratica sportiva non agonistica"** che deve essere inviato al momento dell'iscrizione tramite e-mail. Una copia cartacea del certificato sarà da consegnare anche all' insegnante alla prima lezione.

## DATE DEL CORSO:

3, 10, 17, 24 ottobre, 7, 14, 21, 28 novembre, 5, 12, 19 dicembre 2019.

## COSTI DI PARTECIPAZIONE

Tipologia Partecipante	Quota
Soci ordinari CRAL	65
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari:	80
Personale docente, tecnico ed amministrativo del Politecnico di Milano <u>NON</u> socio Cral	80
Esterni	90

## MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad [annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro **lunedì 16 settembre 2019**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 16; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

## SALDO QUOTE

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno giovedì **26 settembre**, dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede Cral di Bovisa. E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito a richiesta).

Organizzazione CRAL a cura di Annamaria Roverselli

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**