

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

# CORSO DI T'AI CHI CH'UAN

## Vari livelli- Sede Leonardo



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).

### DATE/SEDI

#### ATTENZIONE NUOVA SEDE:

Le lezioni si svolgeranno presso

#### **Casa dello studente – Viale Romagna ang. Via Pascoli**

I corsi si svolgeranno dal 1° Ottobre al 19 Dicembre 2019.

Il corso verrà attivato per un numero minimo/massimo di 8/12 persone/lezione.

Ogni corso sarà di 12 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 non agonistico - da consegnare in copia all'atto dell'iscrizione

## GIORNI – ORARI - LIVELLI

- **MARTEDI H. 12.20 – CORSO 1**

Il corso e' destinato ad allievi che abbiano gia' praticato il Tai-Chi e siano al livello finale dell'apprendimento del 1° Lu (inizio 2° Lu).

- **MARTEDI' H. 13.30 – CORSO 2**

Il corso e' destinato ad allievi che abbiano gia' praticato il Tai-Chi, ma che siano ancora in fase di apprendimento delle forme del 1° Lu.

- **GIOVEDI' H 12.30 – CORSO 3**

Il corso e' destinato ad allievi che siano all'inizio della pratica e ai principianti assoluti

- **GIOVEDI' H 13.30 – CORSO 4**

Il corso e' destinato al secondo appuntamento settimanale degli allievi del martedì' (corso 1+2).

**LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE** sono le seguenti (in euro):

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
42	48	60

## MODALITA' DI ADESIONE

Avranno prioritá i soci CRAL. In caso di richieste superiori al numero massimo di posti disponibili, si formerá 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.

Eventuali assenze non potranno essere ne' recuperate, ne' rimborsate.

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

[alessandra.viale@polimi.it](mailto:alessandra.viale@polimi.it) (tel.: 3405)

**entro venerdì 13 SETTEMBRE 2019 ore 12.00**

**inserendo nell'oggetto: 2019-AUTUNNO-TAI CHI**

**e indicando TASSATIVAMENTE nella mail a quale corso si intende iscriversi.**

## Modalità di pagamento:

Le quote di partecipazione dovranno essere versate

**ENTRO venerdì 20 SETTEMBRE VIA BONIFICO.**

In sede di conferma del corso, vi indicherò i dettagli necessari per il pagamento.

Le quote già pagate non potranno essere rimborsate.

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