

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 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).

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.

<http://www.lavallediren.it/operatori/roberto-gramegna/>

SEDE LEONARDO

Le lezioni si svolgeranno

**il martedì dalle ore 12,20 alle 13,20 e dalle 13,30 alle 14,30
a partire da martedì 2 ottobre 2018 fino al 18 dicembre 2018 incluso,
per un totale di 12 incontri.**

Le lezioni si svolgeranno 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 E DIPENDENTI	ESTERNI
55	65	75

Le quote includono il tesseramento obbligatorio a "il Faro Teatrale".

La tessera ha un costo di 5euro/persona

Il corso verrà attivato per un numero minimo di 10 persone/lezione.

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

alessandra.viale@polimi.it (tel.: 3405)

entro GIOVEDÌ 27 SETTEMBRE 2018 ore 12.00

inserire nell'oggetto: 2018-OTTOBRE-CORSO T'AI CHI CH'UAN

Sono indispensabili:

- abbigliamento comodo e scarpe riservate a uso palestra (es. quelle da ginnastica o da ritmica o calzini antiscivolo)

- certificato medico non agonistico - da consegnare in copia all'atto dell'iscrizione

Modalità di pagamento: Le quote di partecipazione saranno ritirate esclusivamente in contanti il giorno

venerdì 28 settembre 2018 presso la Sede del CRAL di Leonardo dalle ore 13:00 alle ore 14:00.

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