



## CORSO DI T'AI CHI CH'UAN Liv.1 avanzato - Liv. 2 intermedio

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.

### **SEDE LEONARDO**

Il corso **Liv.1 - Avanzato** è destinato ad allievi che abbiano già praticato il Tai-Chi e siano al livello finale dell'apprendimento del 1° Lu.

Le lezioni si svolgeranno **il martedì dalle 12.20 alle 13.20.**

Il corso **Liv.2 - Intermedio** è destinato ad allievi che abbiano già praticato il Tai-Chi, ma che siano ancora in fase di apprendimento delle forme del 1° Lu.

Le lezioni si svolgeranno **il martedì dalle 13.30 alle 14.30.**

Per entrambi i corsi le lezioni si svolgeranno da MAR 8 gennaio a MAR 25 giugno 2019 inclusi (per un totale di 24 incontri).

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 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

**Sede del corso:**

**il Faro teatrale, in Via F. D' Ovidio, 3 – Milano**

a 50 metri dalla fermata della metropolitana **MM2 PIOLA** (linea verde)

**Quote di partecipazione:**

| SOCI CRAL ORDINARI | ALTRI SOCI CRAL E<br>DIPENDENTI | ESTERNI |
|--------------------|---------------------------------|---------|
| 119 €              | 129 €                           | 149 €   |

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

La tessera ha un costo di 5euro/persona.

Chi ha già frequentato il corso attualmente in svolgimento non deve pagare nuovamente il costo della tessera che ha validità per A.S. 2018-2019.

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**

**entro giovedì' 13 DICEMBRE 2018 ore 12.00**

inserire nell'oggetto: 2019-GENNAIO-CORSO T'AI CHI CH'UAN

**Modalità di pagamento:**

Le quote di partecipazione saranno ritirate in contanti il giorno **venerdì' 21 dicembre 2018**, presso la Sede del CRAL di Leonardo, dalle ore 13:00 alle ore 14:00.

Pagamento tramite bonifico: iban fornito a richiesta.

Le quote saldate non potranno essere rimborsate.

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