

TAI CHI

Presso GIURIATI-ARENA

AL LUN ORE 12.20

CRAL Politecnico di Milano
e
Roberto Gramegna

Iniziativa realizzata con il
contributo del Politecnico di Milano

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.

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

L'istruttore sarà **Roberto Gramegna**.

Si richiedono a carico del partecipante:

-ISCRIZIONE BASIC al Giurati

-CERTIFICATO MEDICO

-ABBIGLIAMENTO COMODO

-ASCIUGAMANO PERSONALE

-TAPPETINO (disponibile anche in Arena)



ISCRIZIONI

L'adesione impegnativa all'iniziativa proposta viene raccolta tramite questo link:

<https://forms.office.com/e/v4SGsHiL3D>

Oppure via QR code



ENTRO MERC 03 SETTEMBRE 2025
ORE 13.00

Per informazioni, rivolgersi ad Alessandra Viale
(alessandra.viale@polimi.it – tel 3405)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo dell'iniziativa è:

-soci **ORDINARI** – 100 €

-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI** – 110 €

-soci **FAMILIARI** – 110 €

-**dipendenti NON SOCI** - 110 €

-**ESTERNI** – 133 €

MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico o voucher edenred

A VALLE DELLA CONFERMA

Calendario corso:

16 lezioni

AL LUNEDI' ORE 12.20

dal 22 sett. 2025 al 26 genn. 2026

Sett 2025 22,29

Ott 6, 13, 20, 27

Nov 3, 10, 17, 24

Dic 1, 15, 22

Genn 2026 12, 19, 26