

# CORSO DI T'AI CHI CH'UAN

## Liv. PRINCIPIANTI – 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).

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

Il corso **Liv. PRINCIPIANTI** e' destinato ad allievi che abbiano praticato il Tai-Chi per poco tempo oppure che non l'abbiano mai praticato.

**Le lezioni si svolgeranno al giovedì' dalle 12.30 alle 13.30.**

**da GIO 7 MARZO fino a GIO 27 GIUGNO 2019** inclusi per un totale di 15 incontri.

NOTA BENE – dal calendario sono escluse le seguenti date: gio 18 e gio 25 APRILE, in cui la sede non e' disponibile nel periodo pasquale/ponte.

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

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 (in euro):

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
112	120	138

Le quote NON includono il tesseramento obbligatorio a "il Faro Teatrale".  
La tessera ha un costo di 5euro/persona e ha validità per A.S. 2018-2019.

Il corso verrà attivato per un numero minimo di 6 persone (max 12).

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

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

**entro venerdì' 15 FEBBRAIO 2019 ore 12.00**

**inserire nell'oggetto: 2019-MARZO-CORSO TAI CHI – LEONARDO**

**indicare anche nome/cognome/categoria (socio ord, altro tipo)/nr tel**

Ad esaurimento dei posti disponibili si procederà alla formazione di una lista d'attesa. L'iscrizione viene garantita solo a fronte del pagamento dell'intero costo del corso entro la data di raccolta quote indicata. A fronte del mancato pagamento della quota, si procederà all'iscrizione della prima persona in lista d'attesa.

**Modalità di pagamento:** Le quote di partecipazione saranno ritirate in contanti il giorno **LUNEDI' 25 FEBBRAIO 2019** presso la Sede del CRAL di LEONARDO dalle ore 13:00 alle ore 14:00.

Per pagamenti via bonifico, contattatemi.

Le quote dovranno comunque essere versate prima dell'inizio del corso e in caso di rinuncia non potranno essere rimborsate.

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