

**fino a sabato 17 febbraio presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: [treviso@arci.it](mailto:treviso@arci.it); da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00, sabato ore 10.00-12.00.**

## **Tai Chi Chuan**

**8 incontri / 14.30 ore**

**Giorgio Segato**

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) - meditazione in movimento tramandata dalla cultura cinese - è un'arte gentile e armoniosa, efficace per il corpo e la salute. Aiuta ad acquisire una maggior stabilità attraverso il rilassamento, la centratura e l'equilibrio.

- 1** Teoria e principi base della pratica del Taijiquan. Sequenze di semplici movimenti per il rilassamento e la corretta postura.
- 2** Daoyin (guidare l'energia con la respirazione), Yijinjing (sistema di esercizi di regolarizzazione di muscoli e tendini), Baduanjin (gli otto pezzi di broccato di seta), Wuqinxi (il gioco dei cinque animali): esercizi preparatori e di scioglimento per sviluppare coordinazione motoria e flessibilità e rafforzare tendini e legamenti.
- 3** Elementi di Qigong (lavoro sul respiro) e di tecniche taoiste e buddhiste di meditazione per la tranquillità e la circolazione dell'energia vitale.
- 4** Taijiquan 24: sequenza semplificata base di 24 movimenti.

**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.

**Frequenza:** il mercoledì, ore 21.00-22.50, una volta alla settimana.

**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 85).