|  |
| --- |
| **Corso 73** |
| **TAIJI QUAN** |
|  |
| ***Docente: Gianfranco Da Pieve***  Maestro d’Arte parrucchiere premiato con l’Ambrogino d’Oro, attualmente pensionato. Ha frequentato corsi di TAIJI QUAN fino a conseguire il quinto grado di cintura CHI presso la palestra Tana dei Dragoni di Milano con istruttori riconosciuti dall’ATI (Associazione Tang Lang Italia) e dal CONI. |
|  |
| **FINALITA’ DEL CORSO**  Prendersi cura della propria salute psico fisica e mentale attraverso appositi movimenti.  **DESCRIZIONE DEL CORSO**  Durante gli incontri si impara ad eseguire movimenti in meditazione lenti, fluidi, morbidi, armoniosi che possono aiutare a prendere coscienza di se stessi, dei propri limiti e delle proprie potenzialità, a migliorare la salute fisica e l’equilibrio mentale.  **NOTA**  Ai corsisti è richiesto di indossare abbigliamento comodo (tuta) e scarpe da ginnastica. |

**CALENDARIO DEL CORSO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Periodo:* | secondo quadrimestre | *Cadenza:* | settimanale |
| *Giorno:* | giovedì | *Orario:* | 15.00 -17.00 |
| *Date:* | dal 6 febbraio | al 21 maggio | |