

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo

C05.04-Tai Chi Chuan arte di lunga vita

Obiettivo:	Un percorso introduttivo al Tai Chi Chuan stile Yang, trasmesso dall' International Tai Chi Chuan Association disciplina millenaria che permette di ritrovare il piacere del respiro e la bellezza del movimento, correggendo posture scorrette, sciogliendo blocchi energetici, riallineando mente corpo e spirito. I partecipanti, in piccoli gruppi, vengono condotti attraverso esercizi di semplice esecuzione e di grande efficacia all'apprendimento di questa disciplina: esercizi taoisti, Qi Gong, Yi Gong e lo studio della Forma costituiscono i principali argomenti delle lezioni che vengono studiati con attenzione alle specifiche di ciascun allievo.
Sede del Corso:	Il Sogno di Lao.Piazza Cattaneo 26/13 Genova
Tipo Lezione:	
Orario:	15:00 - 16:00
Numero lezioni:	10
A cura di:	Chiara Lavezzari
Prezzo €:	17 euro (rimborso spese vive sanificazione, pulizie e riscaldamento palestra)

PROGRAMMA

1) lunedì 4 ottobre 2021	Yin e Yang, apertura E rilassatezza: esercizio taoista n°1, Yi Kung, Qi Gong, Forma M° Chiara Lavezzari, Insegnante Uisp Do Andrea Olita + gli altri insegnanti Uisp Do
2) lunedì 11 ottobre 2021	Pieno e Vuoto, il peso: esercizio taoista n°2 Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
3) lunedì 18 ottobre 2021	Destra e sinistra alla ricerca dell'equilibrio: esercizio taoista n°3 Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
4) lunedì 8 novembre 2021	La spirale della colonna: esercizio taoista n°4 Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
5) lunedì 15 novembre 2021	Indietro e avanti, l'osso sacro: esercizio taoista n°8 Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
6) lunedì 22 novembre 2021	Alto e basso: esercizio taoista n°5 Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
7) lunedì 29 novembre 2021	Il ciclo del respiro: esercizio taoista n° 16 Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
8) lunedì 6 dicembre 2021	Postura e blocchi energetici, il diaframma: esercizi taoisti, Yi Kung, Qi Gong, Forma Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
9) lunedì 13 dicembre 2021	esercizi taoisti, Yi Kung, Qi Gong, Forma – approfondimento di una sequenza Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo

C05.04-Tai Chi Chuan arte di lunga vita

10) lunedì 20 dicembre 2021

esercizi taoisti, Yi Kung, Qi Gong, Forma - approfondimento di una
sequenza Insegnante Uisp Do Andrea Olita + altro insegnante o tirocinante
