

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo

### ***C05.07-Tai Chi Chuan arte di lunga vita***

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Obiettivo:</b>      | 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. |
| <b>Sede del Corso:</b> | Il Sogno di Lao.Piazza Cattaneo 26/13 Genova  |
| <b>Tipo Lezione:</b>   |   |
| <b>Orario:</b>         | 15:30 - 16:30   |
| <b>Numero lezioni:</b> | 6   |
| <b>A cura di:</b>      | Chiara Lavezzari e Alfonso Andreotti in collaborazione con il Sogno di Lao  |
| <b>Prezzo €:</b>       | 70  |

#### **PROGRAMMA**

- 
- 1) mercoledì 2 ottobre 2024
  - 2) mercoledì 9 ottobre 2024
  - 3) mercoledì 16 ottobre 2024
  - 4) mercoledì 23 ottobre 2024
  - 5) mercoledì 30 ottobre 2024
  - 6) mercoledì 6 novembre 2024
-