



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

## **TAI CHI CHUAN PER LA SALUTE**

### **OBIETTIVI**

Il Tai chi chuan, letteralmente "combattimento con l'ombra" è sempre più oggetto di studio dalla scienza medica visto la bontà degli effetti che questa disciplina dona a livello dei principali sistemi psicocorporei.

Al tempo stesso arte marziale e arte di promozione della salute il Tai chi, in particolare lo stile yang con i suoi movimenti lenti, circolari, in sintonia con la respirazione profonda porta l'allievo a guadagnare una presenza e una attenzione gentile e vigile con se stessi.

Si percorre un sentiero in cui ingredienti come consapevolezza, integrazione mente/corpo ed equilibrio sono largamente promossi.

### **PROGRAMMA**

- Tecniche di consapevolezza corporea
- Tecniche di respirazione profonda
- Tecniche per la promozione della presenza mentale
- Lavoro per sciogliere il corpo e implementare la circolazione energetica
- Studio della forma 108

### **METODOLOGIA**

Il corso sarà prettamente pratico al fine di apprendere le tecniche sopra citate.

Si consiglia abbigliamento comodo, preferibilmente di cotone, materassino in gomma piuma, plaid di pile, scarpette da ritmica o calzini antiscivolo. Disponibilità e pazienza

### **DOCENTI**

Mauro Arzenton

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278

Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: [segreteria@unipopcamponogara.it](mailto:segreteria@unipopcamponogara.it) ;

PEC: [unipopcamponogara@legalmail.it](mailto:unipopcamponogara@legalmail.it)