



# 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**

Approfondimento di una parte di forma codificata, favorire la percezione corporea, la consapevolezza e la integrazione mente-corpo.

### **PROGRAMMA**

- Radicamento
- Respirazione diaframmatica
- Studio della fluidità del movimento codificato
- Scioglimento articolare
- Impulso alla circolazione energetica

### **MATERIALI**

- Abbigliamento comodo
- Tappetino
- Calzini antiscivolo
- Copertina di pile

**Orario del corso:** Giovedì 19.30-21.00 (Arzenton)

**Sede del corso:** Camponogara

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 8 lezioni da 1.5 h - € 105,00

**Desideri iscriverti a questo corso?** [Clicca qui](#)