



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

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

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

**DOCENTE** Arzenton

**OBIETTIVI** Il Tai chi chuan, letteralmente "combattimento con l'ombra", è una antica arte marziale "morbida" che consiste in una esecuzione di una sequenza di movimenti fluidi, ariosi, lenti, circolari, con una continua alternanza di attacchi e difese ripresi dal mondo della natura con l'occhio attento degli antichi Taoisti. Questa disciplina, è sempre più oggetto di studio da parte della scienza medica visto la bontà dei suoi effetti a livello dei principali sistemi psicocorporei.

In particolare lo Stile Yang, il più diffuso in occidente, definito anche meditazione in movimento, meno marziale di altri stili, si sta rivelando come un potente attivatore di salute. In questo corso si percorre un sentiero in cui aspetti come consapevolezza, integrazione mente/corpo ed equilibrio sono largamente promossi.

### **ARGOMENTI:**

- contestualizzazione storico-culturale,
- tecniche di consapevolezza corporea,
- tecniche di respirazione profonda e presenza mentale,
- pratica mirata di qi gong per attenuare rigidità, recuperare fluidità del movimento
- studio della forma 108

**N.B.** Ai partecipanti è richiesto abbigliamento comodo, preferibilmente di cotone, un buon materassino in gomma piuma, un plaid di pile.

**Sede del corso:** Camponogara

**Orario:** Giovedì 19.25 – 20.55 (Arzenton)

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 12 lezioni da 1.30 h - € 145,00

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

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)