



CORSO BASE DI TAI CHI CHUAN

**CORSO DI 10 LEZIONI da 1 ora ciascuna max 8 posti
Presso Sede Cral (CLUB HOUSE) dalle 17:30 -18:30**

Docente: Mario PAOLINI (ns. Socio)

Istruttore Tai Chi Chuan

- **Presentazione Corso:** Il Tai Chi Chuan è una sintesi perfetta di: Arte Marziale, Disciplina Psicofisica e Meditazione. Nella sua esteriorità colpisce ed attrae per i suoi movimenti lenti ed armonici: esso rappresentano e permettono il rilassamento che unitamente ad una corretta respirazione consentono lo sviluppo della "vera forza" che, lungi dall'essere quella muscolare, è invece quella interiore. Il Tai Chi Chuan puo' essere praticato da tutti: giovani ed anziani, non esistono controindicazioni. Fare Tai Chi Chuan oltre al semplice piacere di praticare, dona: forma fisica, salute, forza, gioia, morbidezza ed eleganza.
- **Obiettivi Corso:**
 - apprendimento e pratica della sequenza di riscaldamento BA DUAN JIN;
 - apprendimento dei principi del TAI CHI CHUAN di Stile Yang e del relativo QI GONG (coltivazione dell'energia);
 - apprendimento e pratica di una delle forme base di Stile Yang della "Scuola Radici del Tao";
- **Durata del Corso:** 10 LEZIONI DA 1 ORA CIASCUNA CON FREQUENZA SETTIMANALE;
- **Requisiti:** è richiesto abbigliamento comodo/tuta e scarpe da ginnastica basse.

RISERVATO AI SOCI CRAL: Costo totale 50,00€ (5,00€ A LEZIONE)

INIZIO DEL CORSO: da MARTEDÌ 3 Marzo 2026 (cadenza settimanale)

le prenotazioni verranno registrate in ordine di arrivo mail
che dovranno essere inviate a:

Stefania.ghiringhelli@leonardo.com E cral.aermacchi@gmail.com

ENTRO MERCOLEDÌ 25-2-2026

Indicando: **COGNOME, NOME, MAIL, N. DI CELLULARE**

- **PAGAMENTI ANTICIPATI MEDIANTE BONIFICO BANCARIO**
iban da richiedere alla segreteria cral
- **PAGAMENTI ANTICIPATI CASH** solo a Stefania Ghiringhelli per chi fosse impossibilitato ad effettuare bonifici bancari, Vi indicheremo tramite mail le modalità di consegna quote.