



CHEN XIAOWANG
WORLD TAIJQUAN ASSOCIATION - Italia
Centro Tonal A.s.d



Riva Valdobbia, 21 agosto 2017

OGGETTO : Taijiquan in Ticino 2017-18 : 2° ciclo di lezioni

Salute a te!

A seguito dell'ultimo incontro del maggio scorso a Manno in cui, con caldo entusiasmo si è deciso di proseguire il percorso iniziato insieme lo scorso anno, eccovi quindi i dettagli del programma di questo **2° ciclo di incontri** ticinesi.

Programma

L'obiettivo principale sarà di aiutare ognuno a consolidare la comprensione e la pratica ...

- Dei **principi** strutturali ed energetici del Taijiquan con particolare attenzione all'equilibrio Yin-Yang
- Della pratica del **Zhangzhan Gong** (palo eretto, sviluppo del centro Dan Tian)
- Della pratica **Chan Ssu Gong** (bozzolo di seta)
- Della forma **Lao Jia Yi Lu** (antica intelaiatura), in particolare dalla 3 linea in poi
- Dei principi e tecniche di base del **Tui Shou** (pratica in coppia)

Come sperimentato con successo lo scorso anno, per rispettare i diversi livelli di competenza individuale, la didattica sarà impostata sul livello e il ritmo medio della classe.

Affinchè la crescita personale e del gruppo sia più piena e proficua possibile, pur essendo possibile frequentare anche singoli incontri, consiglio vivamente la partecipazione a tutto il ciclo completo di lezioni. I costi rimarranno invariati.

Calendario

Le lezioni si svolgeranno tutte nella giornata di sabato con orario dalle **9,30 alle 17,00** :

1. **30 set** 2017 - Mezzovico, Pal. Scuole elementari, Via Squardìn 18
2. **09 dic** 2017 - Mezzovico, Pal. Scuole elementari, Via Squardìn 18
3. **24 feb** 2018 - Mezzovico, Pal. Scuole elementari, Via Squardìn 18
4. **05 mag** 2018 - Manno, Pal. Scuole, Via ai Boschetti

Colgo l'occasione infine per ringraziare a nome di tutti gli Insegnanti Claudio, Emilio e Fiorenzo per la loro attiva partecipazione alla progettazione e promozione del corso.

A presto praticare insieme.
M° Lamberto Martini