



con il patrocinio del  
**COMUNE DI BUCCINASCO**



l'Associazione  
**"ACCADEMIA DEI POETI ERRANTI"**

organizza

# CORSO TAI CHI CHUAN 2014/2015

PER ADULTI

a cura dell'istruttrice **VERENA BATTILANA**

Il Tai Chi può essere praticato da tutti e a tutte le età come ginnastica dolce che rilassa e tonifica il corpo e calma la mente. Le tecniche di rilassamento e di respirazione eseguite durante la concatenazione dei movimenti consentono lo svilupparsi della forza interiore chiamata Chi.

Il Tai Chi si pratica perché, per conoscere se stessi è necessario conoscere, sentire, ascoltare anche gli altri, gestendo e lasciando passare l'aggressività che spesso disconosciamo e che continuamente ci coinvolge e ci danneggia. Ritrovare il piacere di un gesto naturale, in un mondo dove regna sovrana la confusione tra l'essere e l'avere.



**TUTTI I MERCOLEDÌ**  
**DALLE ORE 20:15 ALLE ORE 21:30**

## 1° QUADRIMESTRE

da Mercoledì **1 OTTOBRE 2014**  
**(LEZIONE DI PROVA GRATUITA)**  
a Mercoledì **28 GENNAIO 2015**



## 2° QUADRIMESTRE

da Mercoledì **4 FEBBRAIO 2015**  
**(LEZIONE DI PROVA GRATUITA)**  
a Mercoledì **27 MAGGIO 2015**

**PRESSO LA CASCINA ROBBIOLO**

Via Aldo Moro 7, **Buccinasco** (MI)

**COSTO  
ISCRIZIONE**

**150,00 €** a persona **a quadrimestre** oppure **280,00 €** per iscrizione all'**intero anno** con pagamento diretto all'associazione A.P.E. da parte del partecipante al momento dell'iscrizione.

**TESSERA  
ASSOCIATIVA**

**40,00 €** a persona che comprende l'iscrizione per l'intero anno all'associazione A.P.E. e al Centro Ricerche Tai Chi Italia da corrispondersi al momento dell'iscrizione.

**COPERTURA  
ASSICURATIVA**

Il tesseramento all'associazione del Centro Ricerche Tai Chi comprende la copertura assicurativa alla UISP.

tel. 340 3385075 | e-mail: [info.associazioneape@gmail.com](mailto:info.associazioneape@gmail.com) | sito: [www.associazioneape.it](http://www.associazioneape.it)

[www.comune.buccinasco.mi.it](http://www.comune.buccinasco.mi.it)