

# Tai Chi nella Natura

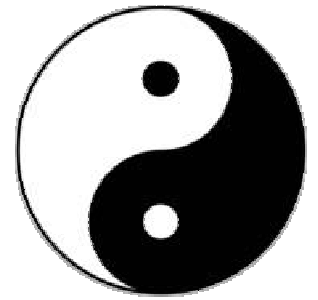
Il Tai Ji Quan (meglio conosciuto come tai chi), è la rappresentazione in movimento di un simbolo, il TAO.

La figura del TAO a sua volta, simboleggia la natura e il suo eterno mutamento.

La pratica del Tai Chi, con i suoi gesti lenti, eleganti e solenni consiste dunque nell'armonizzarsi alla natura.

Sia con la nostra sia con quella che ci circonda.

Seguire il ritmo del Tai Chi è come entrare in sintonia con il vento, con gli alberi, con il cielo e la terra, riportandoci ad una condizione interiore più vicina alla nostra vera realtà umana.



Da questa armonizzazione, da questa sinergia con gli elementi nascono gli innumerevoli benefici per la salute.

Chi pratica Tai Chi regolarmente non soffre di dolori alle articolazioni, di pressione alta, di problemi digestivi.

Si verifica inoltre una sensibile riduzione dello stress.

Il Tai Ji Quan esprime al massimo le proprie potenzialità quando viene praticato all'aperto.

E quale contesto migliore di un accogliente agriturismo immerso nel verde delle Langhe?

# Programma

Il programma del corso si divide in due moduli: Daily e Residential.

Il primo, Daily, si compone di due lezioni di due ore ciascuna da tenersi il Sabato mattina dalle 10:00 alle 12:00 e il Sabato pomeriggio dalle 17:30 alle 19:30.

Durante il corso verrà studiata la forma 8, una delle sequenze introduttive al Tai Chi e vi sarà una breve disamina sul Tai Chi nei suoi fondamenti teorici.

Il secondo, Residential, prevede un ulteriore allenamento di tre ore la domenica mattina, allenamento durante il quale gli aspetti già curati nelle sessioni del Sabato verranno approfonditi dal punto di vista respiratorio e nelle loro implicazioni marziali.



## DAILY - sabato

10:00-10:45 fondamenti teorico pratici

riscaldamento ed esercizi

propedeutici

10:45-11:00 Coffee break

11:00-12:00 Studio della forma 8

12:00-17:30 Pranzo

Pomeriggio libero

17:30-18:15 Studio della forma 8

18:15-18:30 Coffee break

18:30-19:30 Studio forma 8

19:30 Cena e serata libera

RESIDENTIAL - Come DAILY ma in piu' DATE:

domenica

3 - 4 MAGGIO 2014

09:00-10:15 Revisione della forma 8

7 - 8 GIUGNO 2014

Concetto di respirazione  
applicato alla forma

2 - 3 AGOSTO 2014

10:15-10:30 Coffee break

4 - 5 OTTOBRE 2014

10:30-12:00 Studio delle applicazioni

COSTI:

marziali e saluto finale

100 EURO per il DAILY

150 EURO per il RESIDENTIAL

SOLO LO STAGE, VITTO E ALLOGGIO

DA PAGARE IN LOCO.

## Docenti

I docenti provengono dall'Associazione Sportiva "Scuola del Principio Unico", e sono tutti regolarmente qualificati.

La Scuola del Principio Unico da undici anni svolge attività di divulgazione della cultura olistica ed Orientale. Opera sia in Piemonte che in Umbria.

La Scuola del Principio Unico collabora inoltre con diverse aziende nel campo del Well-ness aziendale e pubblica la rivista online "Tao Magazine".

*Lo stage si terrà presso:*

*Agriturismo—fattoria didattica "Terra di Langa"*

*Strada Madonna 41 - Cascina del Maglio - Località Berria*

*Lequio Berria (CN) - [www.terradilanga.com](http://www.terradilanga.com)*

*Per Google Maps impostare "Borgomale Cuneo"*

*Per informazioni e modalita' di iscrizione: [info@terradilanga.com](mailto:info@terradilanga.com)*

*Cell. Anna 3474713661*