

Maurizio Foglia
Direttore Tecnico – CENTRO OLISTICO DRAGO AZZURRO

Corso

TAI CH'I CHUAN

Programma

OBIETTIVO: considerare la persona nella sua interezza, valutando non solo i sintomi fisici ma anche la sfera emotiva, mentale, spirituale e il contesto ambientale.

Un corso per tutte le età!

Il Tai Ch'i Chuan è un'antica arte marziale cinese basata su movimenti lenti, fluidi e coordinati con la respirazione. Più che un combattimento, oggi è praticato in tutto il mondo come una forma di meditazione in movimento per migliorare la postura, ridurre lo stress e aumentare l'equilibrio psicofisico.

Il corso prevede un'introduzione alle basi tecniche del Tai Ch'i Chuan incentrata sull'utilizzo del movimento al fine di ripristinare e mantenere la salute del corpo e di ritrovare e raffinare la consapevolezza di sé.

Per le dimensioni della sala, il numero massimo di partecipanti al corso è di 8 persone; pertanto, DRAGO AZZURRO ha pensato di organizzare 2 gruppi da 8 persone ciascuno.

Il giorno presunto per la lezione mono settimanale è il **martedì**; il primo gruppo dalle ore 16:30 alle ore 17:30 mentre il secondo gruppo dalle ore 17:45 alle 18:45.

La durata della lezione è di 60 minuti, da ottobre a dicembre 2026, per un totale di 10 lezioni.

Il corso è soggetto a contributo da versare direttamente a: CENTRO OLISTICO DRAGO AZZURRO, società con la quale UNITRE Pavia ha una convenzione.

La convenzione stabilisce che i soci di UNITRE Pavia iscritti all'anno accademico 2026/2027, dovranno versare **un contributo massimo di € 50,00** per il corso di 10 lezioni.

Ovviamente, chi chiede di accedere al corso di CENTRO OLISTICO DRAGO AZZURRO dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027 presentando la Tessera Unitre.

Di seguito il calendario del corso:

Dettagli	
Modalità:	Presenza
Giorno:	Martedì
Orario:	16:30 – 17:30 Primo Gruppo 17:45 – 18:45 Secondo Gruppo
Studenti:	Min. 4 – Max 8
Sede:	CENTRO OL. DRAGO AZZURRO Via Cavallini, 2 - 27100 Pavia (PV)

Calendario			
Ottobre:	13	20	27
Novembre:	03	10	17 24
Dicembre:	01	15	22

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Scuola non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell'insegnante.

❖ Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it

con oggetto: Corso di Tai Ch'i Chuan - CENTRO OLISTICO DRAGO AZZURRO