



UNIVERSITÀ DEL TEMPO

LIBERO

Città di Mestre



TAIa **TAI-CHI**

TAI1c **TAI-CHI**

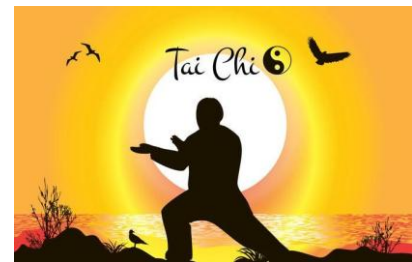
Durata del corso: 1° quadrimestre

TAIb **TAI-CHI**

TAI1d **TAI-CHI**

Durata del corso: 2° quadrimestre

Docente: **Annamaria Toso - Lorenzo Furano**



Descrizione corso: Derivato da un'antica arte marziale cinese il Tai Chi unisce i benefici dell'esercizio fisico alla tranquillità della meditazione. Questo lo rende una pratica salutistica molto benefica, un esercizio a basso impatto accessibile a persone di diverse età, anche a coloro che hanno problemi di mobilità, perché sviluppa forza muscolare (soprattutto nelle gambe) e migliora la flessibilità di muscoli e articolazioni, dando maggior stabilità, equilibrio e consapevolezza del proprio corpo nello spazio.

L'esecuzione delle sequenze di movimenti lenti e controllati aiuta la concentrazione, mantiene la mente attiva e lucida, riduce lo stress e l'ansia, migliora l'attenzione.

La pratica regolare porta un miglioramento dell'equilibrio, con benefici effetti sulla pressione arteriosa, migliora la circolazione sanguigna e può essere di aiuto per contrastare l'osteoporosi e per alleviare il dolore cronico.

Non ultimi, i benefici sociali perché la pratica avviene in gruppo, offrendo una preziosa opportunità per interagire con gli altri, prevenendo l'isolamento e combattendo la solitudine.