

## **TAI CHI CHUAN TECNICHE BASE DI RILASSAMENTO**

### **Docente**

Paolo Capozucca

### **Materia di riferimento**

Attività motoria

### **Durata delle lezioni e periodo di svolgimento**

2° lezioni, il sabato

### **Indicazioni sul Corso**

Il corso è concepito per sciogliere la tensione sia fisica che emotiva, l'esecuzione lenta porta ad una fortificazione del corpo ed alla stimolazione degli apparati principali del corpo.

Il corso verterà sull'apprendimento di esercizi di scioglimento e rilassamento del corpo e studio dei fondamentali e delle figure della forma Yang 24

### **Informazioni organizzative sul corso:**

Il corso si svolge in Palestra dalle 11.25 alle 12.25

Abbigliamento consono per lo svolgimento di attività motoria

### **Referenze del Docente**

Certificazione insegnamento Tai Chi chuan stile Chen e Yang presso l'Associazione Culturale Buona Vita".

Certificazione CSEN settore Ginnastica Generale. Insegnamento presso centri sportivi municipali A.s.d. Gruppo Roma12 e Live Centre e presso il Centro Anziani di Ostia Antica "Lo Scariolante"