

## CORSO DI TAI CHI CHUAN E QI GONG

## Febbraio – Giugno 2022



**GIORGIO ANDRUSIANI**, ha studiato Tai Chi Chuan per quasi 15 anni (stili Yang e Wu) col Maestro Caposcuola Roberto Duch, arricchendo le sue conoscenze con seminari di diversi maestri internazionali (tra cui il Maestro Wang Hao Da). Contemporaneamente si forma nel Qi Gong con varie scuole, approdando infine agli insegnamenti del Maestro Li Xiao Ming (al cui interno vi sono pratiche internazionali molto note, quali ad esempio la 18 Shibashi, 18 Taiji Qi Gong, le Camminate Terapeutiche del Guolin Qi Gong, le 6 Miscele, il Ti Bao Shi, i 6 Suoni Segreti, il Drago che Nuota, le Camminate degli Animali). Negli ultimi anni è diventato 'allievo interno' del Gran Maestro cinese Yanji Wang (allievo diretto del Gran Maestro cinese Li Tian Ji [creatore delle forme 24, 32 di spada, 42 interstile ed 88 di Taijiquan]) da cui riceve un addestramento individuale negli stili Yang e Sun di Tai Chi Chuan di un mese all'anno a casa del Maestro.

**COSA TROVERETE NEL CORSO:** arte del movimento, meditazione dinamica, autodifesa dalle ingiurie fisiche ma soprattutto da quelle del tempo, pratiche antistress, regolazione di corpo-mente-spirito, rilassamento respiratorio, allenamento energetico, tecniche di benessere...

Ognuno ci arriva con le sue esigenze ed ognuno trova le sue risposte.

### GIORNO E ORARIO DEL CORSO

LUNEDÌ' dalle ore 17.00 alle ore 18.00

LUNEDÌ' dalle ore 18.00 alle ore 19.00

## DATA INIZIO CORSO Lunedì 21 febbraio 2022

### CALENDARIO LEZIONI

Lunedì 21– 28 febbraio 2022

Lunedì 7– 14 – 21– 28 marzo 2022

Lunedì 4– 11 aprile 2022

Lunedì 2– 9 – 16 – 23 – 30 maggio 2022

Lunedì 6– 13 giugno 2022

| TESSERA C.R.A.L. in corso di validità                   |                            |
|---|----------------------------|
| Frequenza corso   | Quota individuale x 4 mesi |
| Sessione da 1 ora                                       | € 137,00                   |
| Sessione da 2 ore                                       | € 197,00                   |
| La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni |                            |

Si richiede un gruppo minimo di 5 iscritti

*Per partecipare è obbligatorio essere in possesso del SUPER GREEN PASS*

## NOTE

- Abbigliamento consigliato: comodo con scarpette leggere di stoffa.
- La durata del corso è di 15 lezioni.
- Le lezioni sono collettive e della durata di 1 ora cadauna.
- Per motivi organizzativi il corso potrebbe subire eventuali modifiche.

## REGOLAMENTO

1. Le attività presso la sede C.R.A.L. del Comune di Milano sono riservate solamente ai Soci.
2. All'atto dell'iscrizione al corso bisogna essere in regola con l'iscrizione al C.R.A.L. e alla Sezione di riferimento ove indicato.
3. Per tutti gli iscritti ai corsi con attività fisica, è preferibile essere in possesso di una dichiarazione di idoneità.
4. Per i minorenni è prevista l'iscrizione al C.R.A.L. da parte di uno dei genitori.
5. Le quote dei corsi si intendono per persona.
6. L'iscrizione al corso è impegnativa, non è possibile alcun rimborso e deve essere regolarizzata entro la 2° lezione.
7. I corsi di norma sono quadrimestrali salvo dove diversamente indicato.
8. I regolamenti riguardanti l'iscrizione, il pagamento e lo svolgimento dei singoli corsi, verranno di volta in volta resi pubblici contestualmente alla pubblicazione degli annunci dei corsi stessi, presso le bacheche del C.R.A.L. e tramite i canali di comunicazione del C.R.A.L.
9. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere rimborsate, né recuperate in seguito o in corsi di livelli diversi, né detratte dal costo totale del corso.
10. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
11. Gli iscritti sono tenuti a leggere sempre gli avvisi esposti in bacheca e ad informarsi tramite i propri maestri su eventuali variazioni e/o comunicazioni.
12. È vietato fumare all'interno della sede.
13. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
14. Gli iscritti sono responsabili dei propri effetti personali, pertanto si invita a non lasciarli incustoditi; l'associazione non si assume la responsabilità di eventuali furti o danni all'interno della sede.
15. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
16. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

La Presidenza del C.R.A.L.

Firma per presa visione

\_\_\_\_\_

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

### COME ISCRIVERSI

Per iscriversi occorre compilare il modulo di iscrizione ed inviarlo tramite mail a [cultura@cralcomunemilano.it](mailto:cultura@cralcomunemilano.it) unitamente alla copia del bonifico.

### TESSERA C.R.A.L.

Per iscriversi occorre essere in possesso della tessera C.R.A.L. in corso di validità.

- € 25,00 dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano (*validità anno solare*);
- € 30,00 esterni (*validità anno solare*)

### MODALITA' DI PAGAMENTO

Bonifico bancario intestato al C.R.A.L. del Comune di Milano alle seguenti coordinate:

**UNICREDIT BANCA SPA IBAN IT 93 U 02008 01624 000100251172**

indicando nella **CAUSALE**: nominativo – corso – eventuale (assicurazione, sezione e tessera) ed inviando copia dello stesso, unitamente al modulo di iscrizione al corso, all'indirizzo mail: [cultura@cralcomunemilano.it](mailto:cultura@cralcomunemilano.it)

# MODULO DI ISCRIZIONE

## CORSO di TAI CHI CHUAN E QI GONG

### febbraio - giugno 2022

Il/La sottoscritto/a

|                         |  |                |     |
|-------------------------|--|----------------|-----|
| COGNOME                 |  | NOME           |     |
| LUOGO E DATA DI NASCITA |  | CODICE FISCALE |     |
| RESIDENTE A             |  | PROV           | CAP |
| VIA /PIAZZA             |  | N° CIVICO      |     |
| TELEFONO                |  | MAIL           |     |

**chiede l'iscrizione al seguente corso**

|              |                         |              |  |
|--------------|-------------------------|--------------|--|
| TIPOLOGIA    | TAI CHI CHUAN E QI GONG |              |  |
| GIORNO CORSO |                         | ORARIO CORSO |  |

|  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> NUOVA ISCRIZIONE | <input type="radio"/> RINNOVO ISCRIZIONE |
|--|--|

| QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE         |   |          |
|---|---|----------|
| (mettere flag accanto alle quote da pagare) |   |          |
| <input type="checkbox"/>                    | <b>CORSO – SESSIONE DA 1 ORA</b><br><i>Comprensivo di assicurazione</i>           | € 137,00 |
| <input type="checkbox"/>                    | <b>CORSO – SESSIONE DA 2 ORE</b><br><i>Comprensivo di assicurazione</i>           | € 197,00 |
| <input type="checkbox"/>                    | <b>TESSERA C.R.A.L. 2022</b><br><i>Dipendenti e pensionati enti convenzionati</i> | € 25,00  |
| <input type="checkbox"/>                    | <b>TESSERA C.R.A.L. 2022</b><br><i>Esterni</i>                                    | € 30,00  |

**NOTA BENE:** per la tessera C.R.A.L. occorre compilare l'apposito modulo

Data

Firma

| Se l'iscritto al corso è minorenne, il genitore o chi ne fa le veci deve compilare questa sezione |  |
|---|--|
| Cognome del genitore  |  |
| Nome del genitore   |  |
| Luogo di nascita del genitore   |  |
| Data di nascita del genitore  |  |
| Codice fiscale del genitore   |  |
| Firma del genitore o di chi ne fa le veci   |  |

*Si precisa che le tutte le informazioni saranno trattate ai sensi del GDPR (regolamento UE 2016/679)*

Via Bezzacca, 24 - 20135 Milano - Tel diretto: 02-88454588 altri recapiti: 02-5456123 - 02-54104638.

E-mail: [cultura@cralcomunemilano.it](mailto:cultura@cralcomunemilano.it) - web: [www.cralcomunemilano.it](http://www.cralcomunemilano.it)

Apertura al pubblico: dal martedì al giovedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14 alle 17. Venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14 alle 15.30.

Lunedì chiuso