



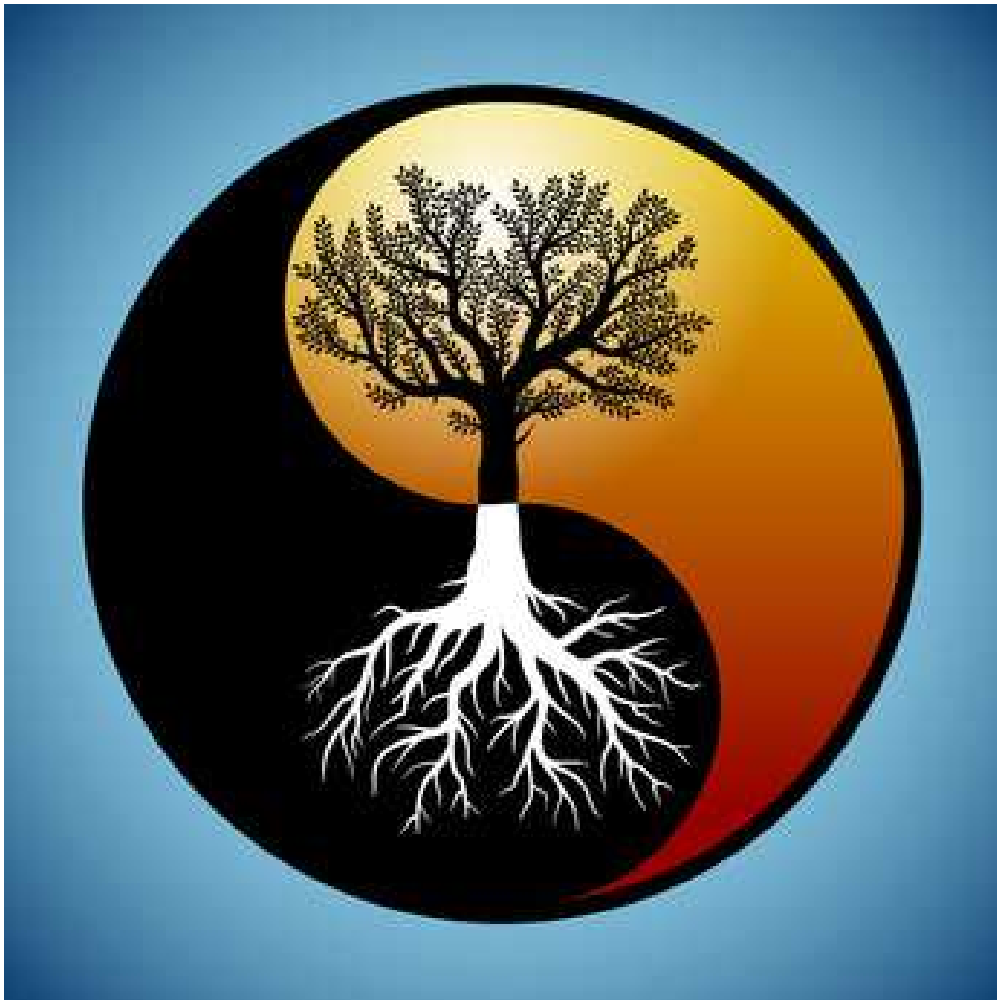
TAI CHI CHUAN



**Un'antica arte marziale e un approccio olistico al movimento
alla consapevolezza corporea e alla crescita personale**

Corso con Gianluca Vallin

ciclo di 10 incontri anno 2017: 22-29 settembre 6-13-20 ottobre 17-24 novembre 1-15-22 dicembre
ore 19,15 - 20,30



***Movimento-autodifesa-crescita personale-equilibrio-centratura-forza-accoglienza-bioenergetica-
radicamento-armonia-leggerezza-potenza-fluidità-meditazione-benessere-mentecorpo***

Il **Tai Chi Chuan**, o **Taijiquan** è un arte marziale che ha origine nella tradizione taoista dei monaci Wudang.

E' definito uno stile interno, perché non utilizza la forza muscolare ma lavora sulle energie interne e attraverso un raffinato e profondo sistema di pratiche energetiche e psico-corporee.

Grazie a questa metodologia è anche un ottima pratica per lo sviluppo del benessere psicofisico e grazie ai suoi movimenti armoniosi può diventare uno strumento di meditazione corporea.

Questo corso ha un approccio olistico e quindi attento alla dimensione della consapevolezza e della crescita personale, focalizzandosi non solo all'apprendimento e all'esecuzione delle tecniche e delle forme ma anche all'esperienza e ai vissuti personali ed emozionali.



GIANLUCA VALLIN- Psicologo e Psicoterapeuta esperto in tecniche a mediazione corporea.

Ha iniziato la pratica del Tai Chi Chuan nel 1995 seguendo il Maestro Attilio Berselli dello stile Yang.

Dal 1999 al 2012 ha seguito la Federazione WudangFuStyle del Maestro Severino Maistriello dove ha conseguito il secondo Duan e il diploma di Istruttore TaiChi.

Dal 2009 ha frequentato il corso Tsds (Tai Chi Self Defence System) del Maestro Gianfranco Pace della Federazione Itka-stile Chen e collabora con il Maestro Alessio Tanturli in un percorso formativo di Mindfulness Corporea. Ha studiato le basi dello stile Chen anche con il Maestro Eugenio Tufino della scuola Chen Bing.

Inoltre ha seguito il corso di Arti Marziali olistiche del Maestro Alejandro Pavan

Per prenotare: Shantideva – Via Montalbino 8/2 Milano - Tel 373 7483759
info@shantideva.it www.shantideva.it