

*Delegazione Territoriale di Varese*

Sezione TAI CHI - [dtva.taichi@gmail.com](mailto:dtva.taichi@gmail.com)

Varese, 23 marzo 2023

***Oggetto: Circolo Dipendenti Bper - Tai Chi***

- *Gentilissimi Dipendenti Bper*
- *Gentilissimi Colleghi in quiescenza*

Dopo anni di immobilità forzata e cambi di "maglia" dovute alle fusioni di Ubi abbiamo deciso di programmare delle iniziative per farci sentire partecipi e protagonisti del gruppo Bper, per incontrare nuovi e vecchi amici.

Grazie al nuovo Circolo Dipendenti BPER - Delegazione Territoriale di Varese (che copre in particolare le aree di Varese, Busto Arsizio, Como, Monza e Milano) stiamo per riprendere le attività che ci sono proprie.

Le iniziative (per agevolare le varie aree sopra citate) verranno svolte nell'area di nostra competenza e verranno rese note anche sul sito del "Circolo Bper" che sarà aggiornato con le nuove proposte e convenzioni.

*Invitiamo tutti voi ad iscrivervi al Circolo, il costo annuo è una quota simbolica di €. 6,00.= a fronte di servizi e convenzioni, i familiari godranno dei benefici senza dover corrispondere alcun importo.*

Per eventuali richieste/informazioni particolari o suggerimenti, riguardo alla "Sezione Tai Chi", vogliate utilizzare l'indirizzo E-mail: [dtva.taichi@gmail.com](mailto:dtva.taichi@gmail.com) dove potrete comunicare anche la vostra adesione.

In allegato volantino con la proposta della scuola POLANG di Varese.

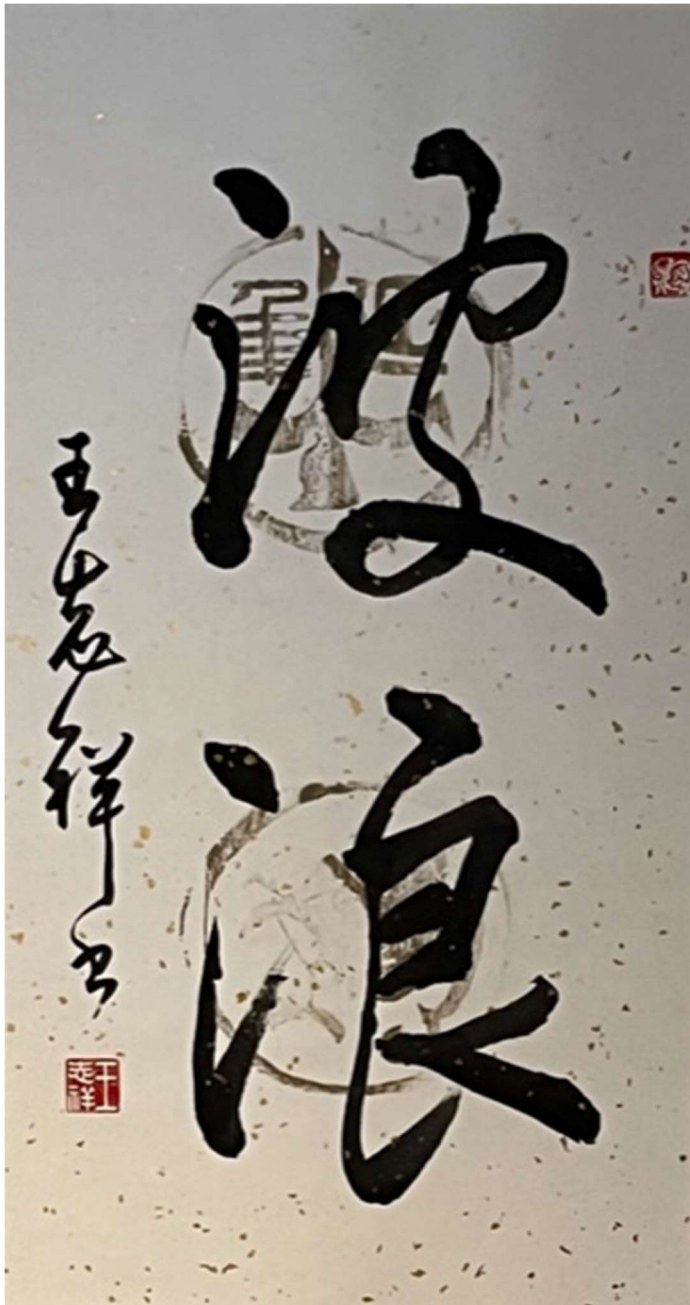
Un caro saluto a tutti voi.

Per conoscenza

Il Responsabile della Delegazione Territoriale  
Andrea d'Avino

La Sezione Tai Chi  
Maurizio Sangiorgi

## Corso di TAIJI e Qi Gong



Il **TAIJI**, arte suprema di combattimento, è alla base delle arti marziali cinesi.

Oggi è rivolto principalmente al mantenimento in buona salute dei praticanti, utilizzando movimenti lenti, continui, tra di loro concatenati nella Forma (Lu), per cercare il rilassamento e la meditazione.

Il nostro insegnamento è nel solco della tradizione poiché seguiamo da molti anni, come allievi diretti il Maestro Wang Zhi Xiang, uno dei Maestri cinesi di Arti Marziali tra i più apprezzati in Cina.

Il corso prevede l'insegnamento della forma Tradizionale Yang 85, divisa in 3 parti, nonché di introdurre lo studio della prima parte della forma insegnata dal Maestro Dong Bin di Shanghai, che il Maestro Wang Zhi Xiang chiama "Seconda Forma".

Per quanto riguarda il **QI GONG** (QI = energia + GONG = lavoro) che agisce principalmente sui meridiani principali individuati dalla medicina Tradizionale Cinese, viene da noi proposto all'interno della sessione di studio delle Forme sopra evidenziate.

A maggior chiarimento degli insegnamenti proposti, viene introdotto il Tui Shou (Spinta con le mani da praticare in coppia), con l'intento di migliorare "l'ascolto dell'opponente", ovvero di armonizzare il nostro contatto con chi ci sta di fronte.

Il corso è diretto a tutti con un minimo di cinque partecipanti e le lezioni sono tenute dal M° Andrea Pozzi presso: TARA YOGA & AYURVEDA Via Duca degli Abruzzi 117, Varese, il Giovedì dalle 19:30 alle 20:30.

Per informazioni: [DTVA.TAICHI@GMAIL.COM](mailto:DTVA.TAICHI@GMAIL.COM)