



## TAI CHI CHUAN

Seminario dall' 8 al 20 Febbraio 2010  
tenuto dal Maestro Vijaya Kumar Giri

**Presentazione e pratica dimostrativa**  
**Venerdì 5 Febbraio ore 18.30**  
**(entrata libera)**

*Il Tai Chi Chuan e' un antico sistema di esercizio fisico  
che apporta salute, benessere e vitalita'.  
E' una meditazione dinamica che si manifesta in una  
successione continua di movimenti lenti, soavi, circolari  
diretti dalla mente e coordinati dalla respirazione.*

Telefona o manda un e-mail per prenotazioni  
e maggiori informazioni.



Centro di Cultura Rishi ANKIDA, Via Gentilino 11 (cortile int.)  
20136 Milano (Zona Ticinese-Corso S.Gottardo) Tel. 02 39540690 - 392 6360940  
[www.ankida.it](http://www.ankida.it) - [info@ankida.it](mailto:info@ankida.it)

# Il T'ai Chi Chuan

Quando al sorgere del sole, si osservano i cinesi praticare il T'ai Chi Chuan nei giardini pubblici, la prima impressione è che stanno danzando, lentamente e con molta grazia attraverso una lunga successione di movimenti ininterrotti.

Li chiamano "i lottatori delle ombre". Sono le migliaia di uomini e donne di tutte le età che si riuniscono in ogni piazza, parco, giardino o fermata dell'autobus per praticare questa "specie di ginnastica" mattutina prima di andare al lavoro.

Le radici del T'ai Chi Chuan si ritrovano nella fusione dei diversi principi di difesa e mantenimento della salute della antica filosofia Taoista.

Per molti secoli questa disciplina restò occulta nei monasteri, in seguito incominciò ad essere praticata nelle città e da vari decenni alcuni Maestri hanno incominciato a diffonderla in occidente.

Nonostante la sua apparenza delicata, il T'ai Chi possiede effetti comparabili a quelli ottenuti attraverso la pratica sportiva. Allo stesso tempo è molto più di uno Sport: un'arte del movimento che, se praticato con continuità, risulta essere un eccellente metodo curativo per sviluppare un corpo sano ed agile ed una mente stabile e concentrata.

Il seminario è aperto a i principianti e sarà condotto dal Maestro **Vijaya Kumar Giri**.

**Vijaya Kumar Giri**, allievo diretto del Maestro Yogiraj Aruna Nath Giri, inizia a praticare il Tai Chi Chuan col Maestro cinese di terza generazione Kay Yin Tung nel 1985. Da 15 anni risiede in Argentina e torna periodicamente in Italia per impartire seminari di Tai Chi Chuan, Ki Kung e Yoga.



Centro di Cultura Rishi ANKIDA, Via Gentilino 11 (cortile int.)  
20136 Milano (Zona Ticinese-Corso S. Gottardo) Tel. 02 39540690 - 392 6360940  
[www.ankida.it](http://www.ankida.it) - [info@ankida.it](mailto:info@ankida.it)



## CALENDARIO INCONTRI E PREZZI SEMINARIO DI TAI CHI CHUAN Dall' 8 al 20 Febbraio 2010

**Il seminario è composto di 8 incontri di 2 ore e 30 minuti  
che si svolgeranno nell'arco di 2 settimane.**

- Lunedì 8, mercoledì 10, venerdì 12 dalle 20.00 alle 22.30
  - Sabato 13 dalle 10.00 alle 12.30
  - Lunedì 15, mercoledì 17, venerdì 19 dalle 20.00 alle 22.30
  - Sabato 20 dalle 9.30 alle 13.30
- (Gli orari sono soggetti a variazioni)

**Il costo del seminario è  
di 180 euro + 20 euro di tessera associativa  
al Centro di Cultura Rishi ANKIDA**

Febbraio 2010	Orario	
<b>Venerdì 5</b>	<b>18:30</b>	<b>Presentazione</b>
<b>Lunedì 8</b>	dalle <b>20:00</b> alle <b>22:30</b>	1 <sup>^</sup> Lezione
<b>Mercoledì 10</b>	dalle <b>20:00</b> alle <b>22:30</b>	2 <sup>^</sup> Lezione
<b>Venerdì 12</b>	dalle <b>20:00</b> alle <b>22:30</b>	3 <sup>^</sup> Lezione
<b>Sabato 13</b>	dalle <b>10:00</b> alle <b>12:30</b>	4 <sup>^</sup> Lezione
<b>Lunedì 15</b>	dalle <b>20:00</b> alle <b>22:30</b>	5 <sup>^</sup> Lezione
<b>Mercoledì 17</b>	dalle <b>20:00</b> alle <b>22:30</b>	6 <sup>^</sup> Lezione
<b>Venerdì 19</b>	dalle <b>20:00</b> alle <b>22:30</b>	7 <sup>^</sup> Lezione
<b>Sabato 20</b>	dalle <b>9:30</b> alle <b>13:30</b>	8 <sup>^</sup> -9 <sup>^</sup> Lezione



Centro di Cultura Rishi ANKIDA, Via Gentilino 11 (cortile int.)  
20136 Milano (Zona Ticinese-Corso S. Gottardo) Tel. 02 39540690 - 392 6360940  
[www.ankida.it](http://www.ankida.it) - [info@ankida.it](mailto:info@ankida.it)