



# TAI JI QUAN

Corso di Tai Ji Quan  
a Bedigliora c/o il Centro ricreativo  
"Fondazione Cattaneo"

Martedì e giovedì dalle ore 09.00 alle 10.15  
*a partire da martedì 6 settembre (lezione di prova gratuita)*

*12 lezioni CHF 250.-*



## INFO

**Maestro Flavio Guglielmetti**

*Presidente Dragon's Club,  
Centro di arti marziali a Bedano*

tel. 076 390 29 39  
mandala@sunrise.ch

# TAI JI QUAN

Le arti marziali sono un importante aspetto fondamentale della cultura tradizionale cinese. L'arte del Tai Ji Quan ne rappresenta la quintessenza. Essa riunisce tutti i concetti della filosofia cinese, la medicina tradizionale, gli studi sulla meccanica del movimento, lo qigong (esercizi energetici tradizionali) e l'arte del combattimento. La pratica del Tai Ji Quan esige una grande concentrazione, una buona coordinazione, un legame stretto fra mente e corpo e molta pazienza. Una disciplina che infonderà nel partecipante grandi emozioni e un benessere quotidiano.

# 太極拳

## Programma di base

- 1- preparazione del corpo (ginnastica passiva e attiva)
- 2- movimenti base e fondamentali
- 3- ginnastica taoista
- 4- esercizi energetici tradizionali
- 5- forma
- 6- rilassamento

## Dragon's Club

**Il più grande Centro di arti marziali in Ticino**

Via al fiume - 6930 Bedano - tel. 091 945 35 83 - 079 444 22 37  
[www.dragonsclub.ch](http://www.dragonsclub.ch)