



ASD Shan feng Scuola di TaiChi

Sede Legale: C.so Regina Margherita, 195 - 10144 Torino / Italia

Sede Operativa: Via Scalenghe, 23 - 10060 Piscina (TO)/Italia

Tel. (+39)0121.570824 Cell. (+39)333.5699874 e-mail: shanfeng@alice.it

Codice Fiscale 96784800010

Scuola tradizionale di WuShu-KungFu per il benessere psico-fisico attraverso lo studio dell'antica disciplina del TaiChi stile Yang nei suoi molteplici aspetti. La Scuola è gemellata con la prestigiosa Scuola cinese *TaiShanGuangYuan* di TaiAn/ShanDong.

L'ASD ShanFeng è affiliata UISP e rubricata nel registro ASD CONI.

Il Caposcuola è il M° Bruno E. Cerrato, abilitato all'insegnamento dalla Chinese WuShu Association presso la Scuola *TaiShanGuangYuan* e costantemente aggiornato tramite la frequenza ai Corsi Insegnanti conformi ai programmi internazionali.

I corsi sono strutturati secondo il rigoroso metodo della Scuola cinese *TaiShanGuangYuan* e possono essere iniziati in qualsiasi periodo dell'anno:

- corso base (1° anno) : corso completo per una visione generale del TaiChi.
- corso intermedio (2°/3° anno): approfondimento aspetto energetico e basi marziali.
- corso avanzato (4°/5° anno): visione totale del TaiChi quale disciplina filosofica, terapeutica e marziale.
- Sessioni di verifica e graduazione. Al completamento di ogni corso sarà rilasciato Attestato di Specialità.
- Stages di allenamento gratuiti.
- La Scuola partecipa alla Giornata Mondiale del TaiChi l'ultimo sabato di aprile.

Il TaiChi - Sorto in seno al Taoismo circa 3000 anni fa, si caratterizza per la ricerca dell'armonia degli opposti, Yin e Yang, e l'inserimento dell'uomo a contatto con l'energia universale, Qi. A prima vista può apparire una danza lenta e incomprensibile, invece è una disciplina completa che comprende diversi aspetti:

- Introspettivo. Il TaiChi allena la mente a seguire il corpo, accumulando energia positiva.
- Terapeutico. Quando l'energia fluisce liberamente nel corpo c'è la salute, in caso contrario si manifesta la malattia. Studi medici hanno dimostrato che con il TaiChi si possono prevenire e curare specifiche patologie.
- Sportivo. Oltre al successo in tutto il mondo, dal 2008 il TaiChi è nuova disciplina olimpica.
- Marziale. Il TaiChi è un'efficace tecnica di autodifesa e combattimento che permette di neutralizzare attacchi di avversari muscolarmente più forti con estrema facilità.

La pratica del TaiChi è indirizzata a tutti, uomini e donne, bambini, ragazzi, adulti, "meno giovani" e anziani che vogliono:

- Perseguire una crescita interiore e vivere in armonia con se stessi e gli altri.
- Incrementare la propria energia interna e la propria salute.
- Affrontare i pericoli della società attuale con maggiore sicurezza.
- Rivivere il mito di una disciplina nobile e raffinate.

Il QiGong - Parte integrante del TaiChi, è una tecnica elaborata dai monaci taoisti per ottenere il benessere psico-fisico lavorando sull'energia interna presente in ogni essere vivente.

Il TaiChiJian (Spada TaiChi) - La Spada è l'arma per eccellenza, la più sofisticata per rappresentare il TaiChi dopo un lungo e difficile percorso che richiede calma, concentrazione, pazienza e coraggio.

I movimenti lunghi e precisi concentrano l'energia vitale nella rete dei meridiani e permettono di rafforzare posture, radicamento, forza ed elasticità dei tendini attraverso un lavoro completo di estensioni e rilassamenti.

Le Forme sono caratterizzate da grazia e bilanciamento delle posture, fluidità dei movimenti ed elevato grado di attenzione, indispensabile per lo sviluppo del Qi.

Condizioni Corso "Robilant" 2010/11

- **Presentazione** Giovedì 23 Settembre 2010 h 21.00
- **Lezioni di prova** Martedì 28.09 / Giovedì 30.09 h 18.30 ÷ 20.00
- **Inizio Corso** Martedì 05 Ottobre 2010
- **Durata** 10 mesi (Ottobre 2010 ÷ Luglio 2011)
- **Sede** Centro Sportivo Robilant (Ex-Lancia), P.za Robilant, 16 - Torino
- **Orario** Martedì / Giovedì 18.30 ÷ 20.00
- **Frequenza** Full-time, 2 lezioni / settimana - Part-time, 1 lezione / settimana
- **Iscrizione** € 25,- compreso tesseramento e copertura assicurativa

Tariffe

- **Abbonamento "Adulti"**
 - **Mensile** Full-time € 65,- Part-time € 45,-
 - **Trimestrale** Full-time € 174,- Part-time € 120,-
 - **Annuale** Full-time € 585,- Part-time € 405,-
- **Speciale "Giovani" in età 5 ÷ 16 anni**
 - **Mensile** Full-time € 40,- Part-time € 30,-
 - **Trimestrale** Full-time € 106,- Part-time € 80,-
 - **Annuale** Full-time € 360,- Part-time € 270,-
- **Speciale "Accompagnatore" in abbinamento a Speciale "Giovani"**
 - **Mensile** Full-time € 25,- Part-time € 15,-
 - **Trimestrale** Full-time € 67,- Part-time € 40,-
 - **Annuale** Full-time € 225,- Part-time € 135,-
- **Speciale "Coppia" (amici, conviventi, coniugi)**
 - **Mensile** Full-time € 60,- Part-time € 40,-
 - **Trimestrale** Full-time € 160,- Part-time € 107,-
 - **Annuale** Full-time € 540,- Part-time € 360,-
- **Speciale "Meno Giovani" over 70**
 - **Mensile** Full-time € 40,- Part-time € 30,-
 - **Trimestrale** Full-time € 106,- Part-time € 80,-
 - **Annuale** Full-time € 360,- Part-time € 270,-
- La Scuola offre 2 lezioni di prova gratuite senza obbligo di iscrizione.
- Tariffe Speciali e promozioni non sono cumulabili.
- Per iscrizione a mese iniziato, lezioni calcolate pro-quota fino a fine mese.
- La mancata frequenza per cause non imputabili alla Scuola non dà credito alcuno. In caso contrario, le lezioni saranno recuperate.
- È richiesto certificato medico oppure autocertificazione dove previsto.