



**PROGRAMMA PER CORSI TAIJI QUAN AL
WEEKEND SPORTIVO SENSORIALE A FELTRE DI BLINDSIGHT PROJECT
(DISABILITA' SENSORIALI: SPORT, INCLUSIONE E INTEGRAZIONE)**

Venerdì 18 marzo 2016:

Sera:

Ore 22:30-23.30: Breve presentazione del Taiji Quan ed esercizi di rilassamento (corso aperto a tutti, senza numero massimo di partecipanti).

Sabato 19 marzo 2016:

Mattina:

Ore 7:30-8:30 (oppure 8:00-9:00): Taiji Quan. "Sciogliere i blocchi, ristabilire il flusso". Massimo n.5 partecipanti. La lezione può essere replicata nel corso della mattinata in caso di maltempo, o se vi sono più di cinque iscritti.

Pomeriggio:

Ore 17:00-18:00: Lezione di Taiji Quan. "I primi passi ". Massimo n.5 partecipanti. La lezione può essere replicata dalle 18:00 alle 19:00 se vi sono più di cinque iscritti.

Sera:

Ore 22:30-23:30: La buona notte del Taiji Quan. Esercizi di rilassamento (corso aperto a tutti, senza numero massimo di partecipanti).

Domenica 20 marzo 2016:

Mattina:

Ore 7:30-8:30 (oppure 8:00-9:00): Taiji Quan "Radici (i piedi) e ali (le braccia)" – (Massimo n.5 partecipanti). La lezione può essere replicata nel corso della mattinata se vi sono più di cinque iscritti.