



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "BENEDETTI-TOMMASEO"

C. F. 94050340275 - C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B. Benedetti" – C.M. VEPS02601E

Castello n. 2835 - Cap.30122 VENEZIA Tel.041.5225369 - Fax 041.5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" – C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello, n. 2858 – 30122 Venezia - Tel. 041-5225276 – Fax 041-5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC : VEIS026004@pec.istruzione.it sito: www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: **UFG655** - Codice I.P.A.: **istsc_veps01000x**

Documento firmato digitalmente

Circ. n. 434

Venezia, 4 aprile 2022

Agli studenti dell'IIS Benedetti Tommaseo
Ai collaboratori scolastici

Oggetto: Tai chi chuan. Ritrovare la calma attraverso movimenti salutari (8 lezioni- il mercoledì ore 14-15)

A partire da **mercoledì 6 aprile, dalle ore 14:00 alle ore 15:00**, la scuola offre un corso di 8 lezioni per prenderci cura di noi, stare in salute e gestire l'ansia, tramite il Tai chi chuan.

Il Tai chi è un'antica disciplina del corpo e della mente, nata secoli fa in Cina. La sua pratica influisce positivamente sul benessere psicofisico, che viene a mancare in situazioni vissute come stressanti, quali la pandemia o per alcuni le sfide scolastiche (per approfondire, si può fare una ricerca in rete digitando "tai chi ansia e stress").

Impareremo la sequenza degli "otto pezzi di broccato", per mantenersi forti e flessibili, e la forma 24 dello stile Yang, che si esegue in quattro o cinque minuti e fornisce ai principianti un'introduzione ai principi essenziali del tai chi chuan (vedi <http://www.elicoides.it/taiji/taiji-10-principi/>).

A richiesta parte della pratica sarà condotta in inglese.

È sufficiente un abbigliamento comodo.

Per fare una prova mandare una mail alla referente, indicando il nome e la classe al contatto battistel.elisabetta@benedettitommaseo.org

La docente referente
Prof.ssa Elisabetta Battistel

Il Dirigente scolastico
dott.ssa Stefania Nociti

*Documento firmato digitalmente ai sensi del
Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa*