

**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

Associazione Sportiva Dilettantistica

CASCINA GORA n° 6 BERTONICO 26821 LO

C.F. 92507800156 – US ACLI 2294 – C.O.N.I. 85320



**D.T. Nazionale A.S.I. M° Stefano Danesi**

Tel. +39 0377 85269 – Mobile +39 338 1850731

e-mail: [stefanodanesi@shouboitalia.it](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it)

web: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)

**Bertonico 13 maggio 2023**

健身法

"Salute & Benessere"

**Comune** di Bertonico Sindaco **Angelo Chiesa**  
**Comune** di Lodi Vicesindaco e Assessore allo Sport **Lorenzo Maggi**  
**Comune** di Lodi Ufficio Sport **Silvia Riccadonna**  
**Comune** di Lodi Assessore alle Politiche Sociali **Mariagrazia Sobacchi**  
**Comune** di Lodi Politiche Sociali Dott. **Cesare Magnaghi**  
**US ACLI** Comitato Provinciale di Lodi Presidente **Isabelle Lemal**  
**US ACLI** Comitato Regionale Presidente **Marco D'Onofrio**  
**US ACLI USN** Kung Fu Wushu e Lotte Associate Coordinatore **Pietro Cipriani**  
**UNITRE** di Lodi Presidente **Marilena Giacom De Biasi**  
**UNITRE** di Lodi Presidente Onorario **Anna Maria Gianni**  
**Club Wasken Boys** Presidente **Luigi Bisleri**  
**CONI Provinciale** di Lodi Delegato Emanuele Angona

## **12° Raduno Taiji Quan & Terza Età**

**"Salute e Benessere con l'Arte di lunga Vita"**

**In concomitanza con la**

**"Giornata Nazionale dello Sport"**

**Lodi 4 giugno 2023 - Parco Isola Carolina**

Carissimi Amici,

**un caloroso invito di partecipazione rivolto a tutti per questo speciale evento 2023**, e così che con grande piacere ripropongo questo Progetto e Raduno consolidato da ormai più di dieci anni nel nostro territorio, ma questa volta sotto una nuova veste partecipando alla Giornata Nazionale dello Sport, un Progetto nato dalle esperienze maturate in molti anni di insegnamento e principalmente rivolto alle persone ormai non più giovani, ma in grado però di coinvolgere tutte le genti appartenenti alla fascia delle **"Tre Età"** della nostra cara vita.

**Dal 2010 questo Raduno presente nella città di Lodi è vetrina dell'Arte di lunga Vita**, un'attività psicofisica dolce e rilassante dedicata a tutti, un incontro offerto a conoscere le tecniche orientali per la salute ed il benessere, in grado di riunire molte persone e A.S.D. in una semplice e serena giornata di condivisione e sostegno di questa straordinaria Nobile Arte.

**Dopo più di dieci anni le semplici, splendide e sentite giornate**, organizzate presso il Club Wasken Boys, hanno dato valore all'Arte del Taiji Quan ed ai suoi praticanti, lanciando un chiaro indirizzo, quello di stimolare ed incoraggiare ancor di più la fascia degli anziani avvicinandoli così alla pratica di questa meravigliosa disciplina, valorizzando ulteriormente questo grande Progetto Sociale.

**L'obiettivo di questi Raduni è molto semplice, quello di far conoscere, diffondere e dimostrare**, particolarmente a quelle persone che pensano di non essere in grado o non sono al corrente, che il Taiji Quan è un'attività psicofisica accessibile a tutti, in grado di migliorare notevolmente la coordinazione motoria incrementando la vitalità e l'autostima.

**Nella città di Lodi, come a Casalpusterlengo e Sant'Angelo Lodigiano, i partecipanti ne sono entusiasti ed anche io personalmente, ciò è a dimostrazione che l'Arte del Taiji Quan è veicolo di serenità ed armonia non solo tra i praticanti ma soprattutto per sé stessi.**

**Ringraziando l'UNITRE e l'US ACLI per aver sempre sostenuto questo progetto, desidero riproporre di riunirci ancora nella Città di Lodi per poter condividere di nuovo questa bella esperienza, vetrina per tutti e per tutte quelle persone che dentro di sé conservano una particolare attrazione per quelle discipline orientali basate sul rilassamento, la concentrazione e la calma.**

**Grazie al CONI Provinciale che ci ha inserito nella Giornata Nazionale dello Sport ci ritroveremo al Parco Isola Carolina per questo "12° Raduno Taiji Quan & Terza Età"; che sarà chiaramente aperto a tutti, sia per chi desidera provare a praticare e sia per chi desidera semplicemente vedere, per poter rendersi conto della bellezza e del potenziale di quest'Arte.**



**1° Raduno Taiji Quan & Terza Età 22 maggio 2010**



**2° Raduno Taiji Quan & Terza Età 20 marzo 2011**



**3° Raduno Taiji Quan & Terza Età 6 maggio 2012**

### **L'importanza della pratica del Taiji Quan**

In Cina, la mattina presto nei parchi persone di ogni età eseguono movimenti lenti, circolari, morbidi e fluidi. Questa antica Arte Marziale Cinese è conosciuta in occidente come una piacevole ginnastica morbida, i cinesi la chiamano anche "**Ginnastica della Longevità**". Viene ritenuta, ormai da molti anni ed in tutto il mondo, un ottimo metodo di allenamento psicofisico. La morbida e lenta esecuzione migliora il tono e l'elasticità muscolare. Rilassando la mente si favorisce la riduzione della rigidità dei muscoli e si attenua la tensione fisica. Con la costante pratica del Taiji Quan si migliora la coordinazione, la mobilità articolare, la flessibilità, l'equilibrio, la stabilità, la consapevolezza e l'armonia psicofisica, migliorando così notevolmente la qualità della vita. Il Taiji Quan ha la potenzialità di rinforzare la mente attraverso la consapevolezza, il corpo tramite la sua armonica esecuzione, elevare il morale per ottenere così un buono spirito.

***Un semplice aneddoto dice: "un cuore sereno ed una mente concentrata"***

Il Taiji Quan fa parte del patrimonio culturale delle Arti Marziali Cinesi e si distingue dalle altre, perché esso non ha come base il lavoro muscolare superficiale, ma un sottile lavoro interno basato sulla coscienza di ciò che si fa, sulla respirazione profonda, sull'armonia, sull'energia vitale e sullo spirito. Altresì designata "**L'Arte di lunga Vita**", ci permette di migliorare il nostro stato di salute, rinforzando le nostre capacità di concentrazione, offrendosi in modo particolare come ottimo scudo allo stress della vita quotidiana.



**4° Raduno Taiji Quan & Terza Età 19 maggio 2013**



**Vi invitiamo ad essere presenti a questa manifestazione gratuita e vi chiediamo cortesemente di sostenere e diffondere questa sana iniziativa.**





**Portate i vostri amici e parenti e non esitate a provare le semplici e meravigliose tecniche del "Jian Shen Fa" dedicate alla Salute ed al Benessere con noi.**



**Un piccolo momento di condivisione e riflessione sulla nostra cara vita in questo mondo terreno ed insieme ai nostri cari compagni di viaggio ricerchiamo e coltiviamo una sana Armonia.**





**Per motivi organizzativi**, desideriamo avere una risposta **entro il 28 maggio 2023**, inviate il nome e cognome dei partecipanti sia che desiderano praticare o provare con noi, oppure accompagnarci rimanendo ad osservare, e per finire anche pranzare con noi.

*Per tutte le altre informazioni riguardo questo evento, resto a Vs. completa disposizione.*

*Ringraziandovi ancora per la fiducia, attendo vostre notizie.*

*Cordiali saluti.*

太極拳

*Presidente e Direttore Tecnico Nazionale A.S.I.*

**Maestro Stefano Danesi**



**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

Cascina Gora n° 6 Bertinico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731

e-mail: [stefanodanesi@shouboitalia.it](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it) – web: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)



Università delle tre età -Lodi-  
Sede di LODI - Via Paolo Gorini, 21 - 26900 Lodi  
tel. 339 4614049 - info@unitrelodi.it - www.unitrelodi.it



## Invito e programma del 12° Raduno di Taiji Quan:

- **09.30** - ritrovo al Parco Isola Carolina a Lodi
- **10.00 - 10.30** benvenuto e presentazione del Progetto
- **10.30 - 12.30** pratica comune e dimostrazioni di Taiji Quan
- **13.00** – pranzo insieme per chi desidera
- ***Fine della bella giornata trascorsa insieme***



**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

Cascina Gora n° 6 Bertónico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731  
e-mail: [stefanodanesi@shouboitalia.it](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it) – web: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)