

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

web: www.shouboitalia.it

Bertonico 15 maggio 2024

健身法

"Salute & Benessere"

Comune di Bertonico Sindaco Angelo Chiesa

Comune di Assessore allo Sport Francesco Milanese

Comune di Lodi Ufficio Sport Silvia Riccadonna

Comune di Lodi Assessore alle Politiche Sociali Simonetta Pozzoli

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

LILT Referente Mara Miroso

13° Raduno Taiji Quan & Terza Età

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

Lodi 26 maggio 2024 – Club Wasken Boys

Carissimi Amici,

scusate il ritardo della comunicazione ma,

un caloroso invito di partecipazione rivolto a tutti per questo ricorrente evento 2024, con grande piacere ripropongo questo Raduno consolidato da ormai più di dieci anni nel nostro territorio, 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 nella città di Lodi porta a conoscenza l'Arte di lunga Vita, un'attività psicofisica dolce e rilassante dedicata a tutti, un'occasione per conoscere le tecniche orientali dedicate alla 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 annuale 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 UNITRE e US-ACLI per aver sempre sostenuto questo progetto, desidero riproporlo ancora nella Città di Lodi per poter condividere di nuovo questa bella esperienza, vetrina per noi e per tutte quelle persone che dentro di sé conservano una particolare attrazione a quelle discipline orientali basate su rilassamento, concentrazione e calma.

Grazie alla collaborazione del Club Wasken Boys, quest'anno utilizzeremo lo spazio esterno ombreggiato presso la loro sede per questo "13° Raduno Taiji Quan & Terza Età"; è 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 17 dicembre 2020, l'UNESCO ha inserito l'Arte Marziale Cinese del Taiji Quan nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, distinguendosi dalle altre, perché 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. 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.





*9° Raduno di Taiji Quan & Terza Età - 26 maggio 2018
Lodi - Club Wasken Boys*

***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.***



*10° Raduno Taiji Quan & Terza Età - 11 maggio 2019
Lodi - Club Wasken Boys*

***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 22 maggio 2024**, 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.

Il Presidente e Direttore Tecnico Nazionale
Associazione Shou Bo Italia A.S.I.

Maestro Stefano Danesi

太極拳



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

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

e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it



Università delle tre età – Lodi
Sede di Lodi – Viale Pavia 28
www.unitrelodi.com - lodiunitre@gmail.com



Invito e programma del 13° Raduno di Taiji Quan:

- **09.30 - ritrovo e preparativi alla Wasken Boys a Lodi**
- **10.00 - 10.30 benvenuto e presentazione del Progetto**
- **10.30 - 12.30 pratica comune e dimostrazioni di Taiji Quan**
- **13.00 – per chi desidera pizzata al Ristorante **Al Sazio****
- ***Fine della bella mattinata 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 – web: www.shouboitalia.it