

Al via i corsi di Tai Chi Chuan con Varese Corsi: armonia e benessere in movimento

Pubblicato: Lunedì 25 Agosto 2025



La nuova stagione di Varese Corsi si apre con una vasta offerta di **corsi di Tai Chi Chuan**, antica disciplina cinese che unisce movimento e meditazione, favorendo equilibrio, calma interiore e benessere psicofisico. Una pratica che, attraverso gesti lenti e fluidi, sviluppa coordinazione e consapevolezza corpo-mente, riducendo stress e ansia.

L'offerta di Tai Chi Chuan è varia e articolata: dai workshop introduttivi ai corsi base in diverse sedi e orari, fino agli appuntamenti avanzati per chi desidera approfondire la pratica con insegnanti qualificati:

Workshop di Tai Chi Chuan: sabato 27 settembre dalle 10:00 alle 12:00 presso l'Hub di Varese Corsi. Un incontro introduttivo per avvicinarsi ai principi fondamentali della disciplina. Attraverso movimenti lenti e respirazione consapevole, i partecipanti sperimenteranno le basi di una pratica adatta a tutti e senza limiti di età.

Tai Chi Chuan (Base)

- **12 lezioni da giovedì 2 ottobre** dalle 19:00 alle 20:30 oppure **dalle 20:30 alle 22:00** presso la palestra della scuola elementare Garibaldi.
- **10 lezioni da lunedì 6 ottobre** dalle 15:00 alle 16:30 presso l'Hub di Varese Corsi.
- **10 lezioni da mercoledì 8 ottobre** dalle 18:30 alle 20:00 presso lo spazio di Materia a Castronno.

Un percorso dedicato a chi si avvicina per la prima volta alla disciplina: attraverso esercizi fluidi e consapevoli, il Tai Chi Chuan diventa un alleato prezioso per migliorare equilibrio e coordinazione, ridurre ansia e stress, ritrovando armonia e calma interiore.

Tai Chi Chuan (Avanzato): 12 lezioni da martedì 30 settembre dalle 20:30 alle 22:00 presso la palestra Garibaldi. Rivolto a chi ha già maturato esperienza di base, questo percorso permette di approfondire tecniche più complesse, affinare il respiro e la consapevolezza del movimento, accompagnati dall'esperienza dell'insegnante.

Per maggiori informazioni e per iscriversi, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it