

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 29 marzo 2019

健身法

"Salute & Benessere"

Comune di Bertonico Sindaco **Verusca Bonvini**
Comune di Lodi Vice Sindaco e Assessore allo Sport **Lorenzo Maggi**
Comune di Lodi Assessore alle Politiche Sociali **Mariagrazia Sobacchi**
Comune di Lodi Politiche Sociali Dott. **Cesare Magnaghi**
Comune di Lodi Responsabile del Centro Diurno Anziani **Aldo Ecobi**
US/ACLI Comitato Provinciale di Lodi Presidente **Isabelle Lemal**
US/ACLI Comitato Regionale Presidente **Marco D'Onofrio**
US/ACLI USN Kung Fu e Lotte Associate Coordinatore **Pietro Cipriani**
UNITRE di Lodi Presidente **Marinella Molinari**
UNITRE di Lodi Vice Presidente **Marinella Chiodaroli**
UNITRE di Lodi Presidente Onorario **Anna Maria Gianni**
Club Wasken Boys Presidente **Luigi Bisleri**
Ai Responsabili delle Associazioni Sportive Nazionali aderenti al **Progetto Shou Bo**
Al Responsabile dell'Associazione Sportiva Neijia Taiji Quan Bellinzona – CH

10° Raduno Taiji Quan & Terza Età

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

Lodi 11 maggio 2019

Carissimi Amici,

con grande piacere ripropongo questo progetto innovativo ma ben consolidato nel nostro territorio, nato dalle esperienze maturate in molti anni di insegnamento e principalmente rivolto alle persone ormai non più giovani, esso è in grado però di coinvolgere tutte le genti appartenenti alla fascia delle **"Tre Età"** della nostra 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 le splendide e sentite giornate, organizzate tutti gli anni presso il Club Wasken Boys, non solo per dare valore all'Arte del Taiji Quan ed ai suoi praticanti, ma con un chiaro indirizzo di stimolare ed incoraggiare ancor di più la fascia degli anziani avvicinandoli così alla pratica di questa meravigliosa disciplina, desidero riproporre l'evento per far conoscere e potenziare 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.

La città di Lodi annovera presso il Centro Diurno Anziani questa attività grazie al Comune e la collaborazione con UNITRE, 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 se stessi.

Inoltre, grazie anche alla collaborazione dell'US ACLI Provinciale ed i circoli ACLI di Casalpusterlengo e S. Angelo Lodigiano, questa bellissima realtà è presente anche nelle loro città con una numerosa partecipazione di nuove persone interessate a quest'Arte di lunga Vita.

Per questo motivo 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 se conservano una particolare attrazione per quelle discipline orientali basate sul rilassamento, la concentrazione e la calma.

Grazie alla collaborazione del Club Wasken Boys utilizzeremo di nuovo lo splendido cortile situato presso la loro sede per realizzare questo **"10° 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

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.



2° Raduno Taiji Quan & Terza Età 20 marzo 2011



3° Raduno Taiji Quan & Terza Età 6 maggio 2012



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.



Per motivi organizzativi, desideriamo una risposta **entro il 1° maggio 2019**, inviate il nome e cognome dei partecipanti che desiderano praticare, accompagnare e 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.

Associazione Shou Bo Italia A.S.I.

Direttore Tecnico Nazionale

Maestro Stefano Danesi

太極拳

“il Maestro ti accompagna alla porta, il sentiero lo devi percorrere tu”.

Un saggio proverbio Cinese



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 - Via Paolo Gorini, 21 - 26900 Lodi
tel. 339 4614049 - info@unitretodi.it - www.unitretodi.it



Invito e programma del 10° Raduno:

- 09.30 - ritrovo Club Wasken Boys Piazzale degli Sport a Lodi
- 10.00 - 10.30 benvenuto e presentazione nella Veranda
- 10.30 - 12.30 pratica comune e dimostrazioni di Taiji Quan
- 13.00 - pranzo al Wasken Bar
- 16.00 - fine della bella giornata e ritorno a Casa



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



Menù del Wasken Bar

-  *Coppa di Pianello con Provolone*
-  *Risotto Taleggio e Radicchio*
-  *Roast Beef con Patate e Insalata*
-  *Dolce e Spumante offerti dalla Coop*
-  *Abbinamento Vini*
-  *Acqua Minerale*
-  *Caffè*

In alternativa al menù proposto Pizza e bevande alla carta



Si ringrazia il Comitato Soci di Zona Lodi - COOP Lombardia per avere gentilmente offerto dolce e spumante in questa occasione!