

# Wu Li "Percorsi"



- *La donna che è in noi*
- *Tai chi chi kung*
- *U theatre*
- *Appuntamenti importanti*
- *Corso istruttori*
- *Riceviamo e pubblichiamo*
- *Slow food*
- *Dove insegnamo*

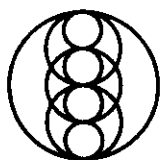


### Centro Ricerche Tai Chi Venezia

Campo del Grappa, 10  
Sant'Elena  
30132 Venezia  
Telefono 041.2770051  
www.artit.net/crt

#### Quando?

*Lo vidi per la prima volta nel dicembre del 1985, mentre teneva una conferenza. Lo trovai attraente, ma qualcosa di lui mi disturbava: indossava una cravatta orribile. Il giorno dopo, anonimamente, gli spedii una sottile cravatta marron. Più tardi, in un ristorante, lo vidi: la indossava. Sfortunatamente faceva a pugni con la sua camicia. Fu allora che decisi di assumermi il compito di vestirlo da capo a piedi. Gli avrei spedito un capo d'abbigliamento ogni anno a Natale. Nel 1986 ricevette un paio di calze di seta color grigio; nel 1987, una maglia di alpaca nera; nel 1988, una camicia bianca; nel 1989, un paio di gemelli d'oro; nel 1990 un paio di boxer con disegni degli alberelli di natale; niente nel 1991; e, nel 1992, un paio di calzoncini grigi. Un giorno, quando sarò completamente vestito da me, non mi dispiacerebbe me lo presentassero.*



### Alchimie

Campo del Grappa, 10  
Sant'Elena  
30132 Venezia  
Telefono 041.2770051  
alchimie@artit.net

Redazione e impaginazione:

Jessica Agosti  
Massimiliano Martini  
Donatella Saggiorato  
Luigi Simonetti

## Percorsi...

### Accade a Venezia...

Carissimi associati,  
innanzi tutto vorremmo ringraziare tutti coloro che ci hanno scritto e ribadire la necessità di far sì che WU LI sia, sempre più, frutto di collaborazione e coordinamento e non delle decisioni di pochi.

Queste pagine, si auspica, arrivino anche a persone del tutto estranee all'ambiente del Tai Chi Chuan, con la conseguente necessità per chi scrive di essere il più semplice, sintetico ed incisivo possibile, tralasciando, se possibile, note troppo personali e circostanziate. Ci scusiamo quindi se alcune delle vostre lettere, per motivi tecnici, verranno tagliate.



Ribadiamo la necessità di fornire contributi specifici e di comune interesse, se possibile salvati su dischetto leggibile da Macintosh, poiché il tempo necessario per ribattere tutti i testi che riceviamo rallenta notevolmente l'uscita del giornale che, come sapete si basa sul puro volontariato.

Oltre a segnalazioni riguardanti le vostre esperienze di "ricercatori" potete anche scriverci riguardo a vostre personali attività (sempre inerenti allo spirito del Tai Chi Chuan) che vorreste far conoscere.

La dispensa con la sequenza completa di Tai Chi Chi Kung verrà stampata in numero limitato per i soci del C.R.T.

Stiamo inoltre realizzando una cassetta VHS con l'intera sequenza di Chi Kung commentata da Franco Mescola. Prenotate entrambe già fin d'ora rivolgendovi ai vostri istruttori o al C.R.T. direttamente.

Costo della dispensa L. 11.000.



# La donna che è in noi



Il mondo non può essere governato che dalla donna che è in noi.

I guerrieri che non conoscono la propria anima non potrebbero sopportare tale peso. E' un compito troppo gravoso.

La donna che è in noi può sopportare qualsiasi peso.

Ricordiamolo guerrieri!

Dobbiamo saperle riconoscere fuori e dentro di noi.

Dobbiamo saperle riconoscere quando denunciano la nostra rigidità, quando l'armatura che ci siamo

costruiti soffoca i battiti del nostro cuore, quando ci mostrano i limiti che ci costringono e ci ricordano che il guerriero impeccabile è il guerriero che sa anche cedere.

Ascoltiamo la piccola donna dall'immenso potere che dorme in noi. Dentro al nostro batte il cuore di una bambina.



Non soffochiamolo! Ergetevi amazzoni senza rinunciare alla dolcezza. Nutriamo questa parte del nostro cuore perché dobbiamo essere valorosi e teneri. Indistruttibili e sensibili, impeccabili e flessibili.

Prestiamo attenzione. Avanziamo a piccoli passi per prepararci ai grandi balzi.

Ascoltiamo le voci e non lasciamoci sfuggire la verità.

Visitiamo gli estremi solo se si riferiscono ad un centro ma senza allontanarci dal cammino.

Sono delle strane piccole bambine che vincono le battaglie senza combattere e risolvono tensioni con il sorriso.



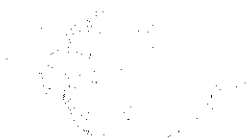
Proteggiamo le bambine che sono in noi. Esse non sanno cosa c'è oltre il mare. Solo il cielo e la grande madre lo sanno.

Il mondo sarà loro e sarà il mondo della grande madre e delle sue innumerevoli bambine.

Non dimentichiamo che il primo nutrimento dell'uomo è il latte di donna. Prima o poi dovremo metterci alla prova e per avanzare nella "via" dovremo affrontare il loro sguardo e il loro sorriso.

Guardiamo nella direzione della vita e prestiamo attenzione ai segni.

Dobbiamo farlo perché saranno loro, le bambine sacre, a gestire la terra e se ci accettano come sposi governeremo con loro.



## Lezioni di Tai Chi



# Tai chi chi kung



## 12 Il grande orso nuota nell'acqua.

I movimenti delle braccia, molto ampi, disegnano dei cerchi paralleli al terreno, partendo dai lombi e seguendo, nella fase iniziale, il percorso del meridiano della cintura, con moto che va dall'interno all'esterno. È importante, durante l'esecuzione, imprimere un movimento di avvistamento attorno all'asse delle braccia (COILING) per favorire il flusso del CHI e del sangue sfruttando così la chiusura e l'apertura alternata dei meridiani e delle vene.

Tutto il corpo deve partecipare. È utile a questo scopo ricordare che il movimento nasce dalle gambe, prende energia nel Tan Tien per arrivare alle mani. (Ripetere otto volte)

## 13 La sinistra e la destra aprono le montagne.

Il movimento è simile al precedente e va eseguito con un solo braccio e alternativamente, mentre l'altro indica, con le dita, il Tan Tien. Partire con le dita delle due mani rivolte al baricentro e, senza muoversi, visualizzare un vortice o una sfera rotante al centro del ventre; darle poi la forma di un otto. Ampliare questo andamento sino a coinvolgere le braccia e iniziare a muoversi per facilitare il percorso. Alimentare il fluire con una forte intenzione e utilizzarla quindi per estendere ulteriormente il disegno dell'otto sino a staccare le braccia alternativamente (una resta sempre ad indicare il Tan Tien). Il percorso è quello che potrebbe essere adottato, come dice il nome stesso dell'esercizio, per "aprire"

le montagne, ovvero spostare verso destra la montagna di destra e verso sinistra la montagna di sinistra. Il disegno di questo grande otto finale parte dal Tan Tien e, guidato dalla mente, sale obliquamente verso una spalla, entra nel gomito, e ritorna al Tan Tien attraverso la mano appoggiata al centro del ventre, quindi risale obliquamente per entrare nell'alta spalla, e arrivare alla mano, che, guidata dall'intenzione, si stacca dal corpo per descrivere una circonferenza molto ampia che porterà la mano sino alle reni.



## 14 L'aquila attacca la preda

L'esercizio è in qualche modo il contrario di quello dell'orso che nuota. Quando si esegue un esercizio che prende come esempio un animale, può essere importante coinvolgersi in quella che si suppone essere la "natura" dell'animale al quale ci si ispira.

L'aquila, regina delle altitudini, vede il mondo dall'alto e si identifica, espandendo al la sua coscienza, con il territorio che domina. Si potrebbe dire che la sua coscienza è vasta quanto la sua fame. Si alzano le braccia all'altezza delle spalle, come farebbe un'aquila aprendo le proprie ali. Attraverso dei piccoli movimenti, (remigando), si immagina di librarsi nell'aria facendosi da questa sostenere. Lo sguardo è rivolto verso il basso così come un'aquila che cerchi la sua preda nelle valli sottostanti. Individuatala, sbarrando gli occhi, piomba su di essa e la ghermisce artigliandola. Le "braccia - ali" e le "mani - artigli" seguono un percorso che le porterà a congiungersi, piegando busto e

gambe, in prossimità del terreno. Ci si raddrizza quindi portando le mani sovrapposte sulla superficie del ventre, immaginando di assimilare così la preda - energia. (Ripetere otto volte)

## 15 Il giovane leone ruota la palla

I giovani felini sono dotati di straordinaria energia che esprimono in un "gioco" che per loro è addestramento inconscio alla difesa della vita. Imitando un rituale comune a tutti i felini, si immagina di far ruotare davanti a sé, un braccio alla volta, una palla muovendo la mano dall'esterno all'interno (o viceversa). L'altra mano resta appoggiata sul Tan Tien. Quando si concretizza la sensazione di peso e consistenza, alla fine di ognuna delle due serie, si portano le mani sovrapposte all'altezza del Tan Tien, immaginando di suggerire l'energia accumulata. Il corpo, tutto, partecipa all'esecuzione.



## 16 L'airone bianco dispiega le ali.

Ciò che distingue l'airone (o la gru), oltre che la sua leggerezza è la straordinaria coordinazione di tutti gli elementi (ossa, muscoli, nervi, legamenti, giunture, fasce) che compongono il suo corpo fisico. Pensate che alcuni di questi uccelli, ad esempio la garzetta del Lazzaretto Nuovo, scelgono per dormire i rami più alti e sottili delle piante più alte e, pur accadendo a volte che gli alberi su cui si posano e il loro stesso leggerissimo corpo, siano investiti da forti raffiche di vento, questi eleganti piumati dormono indifferenti.

Ciò avviene perché si instaura spontaneamente un'armoniosa, totale comunione tra l'airone, l'al-

## Quarta parte

In questa sezione sono descritti gli esercizi che concludono la sequenza primaria del Tai Chi Chi Kung (i precedenti undici sono stati descritti nei numeri passati). Dopo "Tenere il bambino a destra e a sinistra", si passa all'esercizio successivo.

bero, il vento e, naturalmente, la sempre presente forza di gravità. Il movimento, necessario per il continuo riallineamento, permette (gli aironi riposano in posizione verticale e ritti sulle zampe. Spesso su di una sola!) le infinite variazioni posturali che consentono l'apparente miracolo. Un atto cosciente, un gesto calcolato, una titubanza anche lieve o il soffermarsi per considerare la qualità del movimento (ammesso che un volatile abbia una capacità di giudizio cosciente) comprometterebbe, al pari del proverbiale millepiedi, un equilibrio così fine e delicato.

L'airone bianco dispiega le ali si esegue facendo salire alternativamente una mano verso l'alto e all'infuori e l'altra verso il basso come per spazzare il ginocchio. Le mani si incrociano all'altezza dello sterno. Il peso passa da un piede all'altro e quando il piede destro è consistente il sinistro è inconsistente, il braccio destro è alzato e lo sguardo è rivolto a 45° a sinistra e viceversa.


La posizione che si assume è quella dell'uccello che dispiega alternativamente le ali per regolarizzare la temperatura del corpo. Per disperdere l'eccessivo calore l'airone espone così facendo una maggior superficie corporea. Un'altra spiegazione della postura, forse più in linea con lo spirito del Tai Chi Chi Kung, è che il volatile dispiegando le ali proietta la propria ombra sul fondale trasformando così lo spazio d'acqua oscurato nel suo territorio di caccia. Alcuni pesci infatti, cercando di sfuggire all'eccessiva calura, cadono nell'astuta trappola tesa dell'airone che velocissimo fa scattare il lungo collo per catturarli.

Se il movimento è coordinato con il respiro gli organi interni si rilassano e si assestano e il chi stagnante viene portato in superficie. Eseguire 8 volte a destra e 8 volte a sinistra.

### 17 Abbracciare la terra o proteggere il Tan Tien

l'esercizio è lo stesso ed ha la stessa funzione delle altre posizioni statiche che intervallano la sequenza, quella di "sentire la forza" (shi li). Assume importanza rilevante in quanto, essendo posto alla fine della sequenza, permette di registrare le sensazioni e le emozioni da queste derivate e aiuta a cementare con la forza del "vissuto" nelle memorie del corpo le nozioni esperite.



 Gli artisti dell'U THEATRE includono nel loro impegnativo allenamento, oltre che all'esercizio fisico e allo studio di strumenti musicali tradizionali, la meditazione e le arti marziali. L'amore per queste ultime, e in particolare per il Tai Chi Chuan ha indotto i componenti dell'U THEATRE a mettersi in contatto, in occasione della loro tournée in Europa, con due delle scuole italiane che praticano e propongono il Tai Chi Chuan in armonia e nel rispetto della tradizione cinese.

Queste due scuole sono la Cheng Man Ch'ing Tai Chi Chuan study ass. e il Centro Ricerche Tai Chi Italia.

La prima, con sede a La Spezia è stata fondata ed è attualmente diretta dal M° Tiziano Grandi, autentico ricercatore che, per approfondire la sua conoscenza dell'arte, ha soggiornato a Taiwan e in Malesia dove ha conosciuto maestri ed esperti di chiara fama.

L'organizzazione che Tiziano Grandi ha saputo creare si è guadagnata in breve tempo un posto di rilievo nel variegato panorama delle arti marziali italiane. L'altra scuola è il Centro ricerche Tai Chi Italia che ha sede a Venezia. L'associazione, che probabilmente è tra le prime nel nostro paese ad occuparsi esclusivamente del Tai Chi conta più di 50 società affiliate in Italia e i suoi insegnanti sono spesso invitati a condurre seminari anche all'estero (Brasile, Francia, Inghilterra, Slovenia e Svizzera).

Il contatto con il Centro Ricerche Tai Chi è avvenuto tramite l'Accademia di Danza Contemporanea diretta da Carolyn Carlson. L'attività dell'accademia fa parte del programma della Biennale Internazionale d'arte di Venezia. In quest'ambito i docenti del C. R. T. insegnano il Tai Chi Chuan e il Chi Kung.



Il C. R. T. da oltre vent'anni ricerca e studia connessioni tra il Tai Chi Chuan ed altre arti. Il desiderio di esperire ha portato gli insegnanti CRT in luoghi lontani (Cina, Mongolia, Taiwan, Vietnam, India) per ricevere insegnamenti da

Maestri le conoscenze dei quali rischiano di essere cancellate causa l'attuale tendenza alla globalizzazione. Alcuni di questi Maestri si vantano di non essere famosi.

Ciò che ha indotto l'eccezionale gruppo d'artisti a mettersi in contatto con le due scuole italiane è stata inizialmente, come hanno ammesso la fondatrice dello U THEATRE Signora Ching-Ming Liu e il Maestro Chee-Mon Wong, una certa curiosità non scevra da blando scetticismo.

Ma, dopo aver praticato con gli studenti e gli insegnanti italiani, il movente originario ha lasciato il posto ad una piacevole sorpresa e alla commozione nel constatare che, anche così lontano dai luoghi d'origine viene praticato un Tai Chi Chuan non stemperato o modernizzato, ma insegnato nell'assoluto rispetto della tradizione e della sua componente artistica.

Il gruppo ha avuto modo di visitare nel corso della sua tournée europea diverse scuole di Tai Chi Chuan e, proprio per questa ragione, ci è piaciuto ascoltare il loro favorevole giudizio e le espressioni di stima che (ammesso che il loro apprezzamento non sia stato dettato dalla loro proverbiale cortesia) ci incoraggiano a proseguire nella via intrapresa.

Dopo allenamenti congiunti, i praticanti italiani sono stati invitati a Taiwan nel loro monastero invisibile per rinsaldare un'amicizia che è già in essere e per gioire con loro del silenzio e della solitudine del monte Laochuan.

Ci stiamo già organizzando!



## CORSO ISTRUTTORI Anno accademico 2000/2001



Inizieranno dal mese d'ottobre i corsi istruttori per l'anno 2000/2001. Continueranno, oltre al consueto Corso Istruttori a Mestre (attenzione: quest'anno cambiamo sede e ci trasferiamo a Favaro Veneto, zona piscina, scuola De Nicola), altri due corsi paralleli e paritetici: uno nel centro-sud (Roma, Napoli, Pescara) e uno a Milano. I corsi sono riservati esclusivamente a praticanti iscritti al C.R.T.

Sarà necessario un minimo di sedici presenze nel biennio previsto per presentarsi all'esame per il passaggio di livello. Sono considerate valide anche le eventuali frequenze dei tre seminari nazionali (Pescara, Milano, Isola del Lazzaretto Nuovo). Ricordiamo che un iscritto ad una qualunque delle sedi ha diritto di frequenza gratuita agli altri corsi istruttori. Questa presenza ha valore nel computo delle presenze (16) da accumulare in un biennio. Ogni presenza va segnata sulla tessera personale.

### Minimo di permanenza nel livello:

- Aspirante istruttore\* .....2 anni
- Istruttore 1° livello .....2 anni
- Istruttore 2° livello .....2 anni
- Istruttore 3° livello .....3 anni
- Insegnante .....4 anni

\* è richiesta la conoscenza della sequenza 108 o una provata esperienza in discipline affini.

**Praticanti in grado di eseguire il 1° lu e che non desiderino diventare Istruttori possono accedere al Corso Amatori che si svolge parallelamente e in concomitanza con le lezioni del corso istruttori: domenica dalle 09.00 alle 12.00.**

**Come arrivare a Favaro Veneto:**

Dalla tangenziale prendere l'uscita (la favo-

## Novembre

### Venezia

sabato 4  
15.30 18.30 L.S.  
domenica 5  
09.00 13.00 C.I.  
09.00 12.00 C.A.

### Milano

domenica 19  
09.30 12.30 C.I.  
14.30 17.30 C.I.

### Parigi

Dal 21, 22, 23: presso Atelier de paris. Carolyn Carlson. Cartoucherie. Dalle 10.00 alle 15.00.  
25 - 26: Hauts de Chatou (fuori Parigi). Dalle 10.00 alle 17.00 (riferimento Ana Perocco 0033 1 30532278 per chi chiama dall'Italia).

## Dicembre

### Sant'Elena (VE)

Sabato 2. (9.30 12.30 - 15.30 18.30.)  
Sant'Elena (Ve). Campo del Grappa 4. Tel. 041 2770051. Seminario di Chi Kung:  
Respirazione buddista, taoista, embrionale.  
Produzione, accumulo, circolazione dell'energia vitale.  
M° Mescola.

### Venezia

domenica 3  
09.00 13.00 C.I.  
09.00 12.00 C.A.

### Pescara

sabato 9  
09.30 12.30 C.I.  
16.00 19.00 C.I.  
domenica 10  
09.30 12.30 C.I. e L.S.

### Treviso

Sabato 16

Chino Meditation Center Via Cavour 7

### Sant'Elena (VE)

Sabato 17 (dalle 15.30 alle 18.30) domenica 18 (9.30 - 12.30 / 14.00 - 17.00) presso "Alchimie" 4 Campo Grappa, Sant'Elena - Venezia. Tel. 041 2770051. Seminario "Il Canto degli armonici".  
Conduttore: Giorgio Lombardi

### Milano

domenica 18  
09.30 12.30 C.I. e L.S.  
14.30 17.30

### Fagnana (Udine)

Domenica 25: (9.30 - 12.30 / 14.30 - 17.30).  
Fagnana: palazzo Pico.

Stage di Chi Kung. "La piccola circolazione celeste".  
Referenti: Agosti (0348 6037249), Antoldi (0338 5074523), Isola (0347 0359007)

## Marzo

### Venezia

sabato 3 - 15.30 18.30 L.S.  
domenica 4  
09.00 13.00 C.I.  
09.00 12.00 C.A.

### Milano

domenica 18  
09.30 12.30 C.I.  
14.30 17.30

### Roma

sabato 24  
09.30 12.30 C.I.  
16.00 19.00 C.I.  
domenica 25 - 09.30 12.30 C.I. e L.S.

### Sant'Elena (VE)

Sabato 31 (9.30 12.30 - 15.30 18.30)  
Sant'Elena. (Ve). Campo del Grappa 4. Tel. 040 2770051 - Stage di Chi Kung. "La piccola circolazione celeste". Maestro Franco Mescola.

## Aprile

## LEZIONI "SPECIALI" PER PRATICANTI



Il sabato precedente alcune delle lezioni del Corso Istruttori si terranno 5 incontri denominati "speciali" rivolti a praticanti di qualunque livello (la sede è sempre Favaro Veneto). Le lezioni speciali si svolgono il sabato dalle ore 15.30 alle ore 18.30.

Quest'anno saranno:

**4 novembre - 3 febbraio - 3 marzo**

**5 maggio - 2 giugno**



## CIBI E PRODOTTI BIOLOGICI

Per maggiori informazioni:

**C.R.T.**

Tel. 0412770051 - E-mail: alchimie@artit.it

**NALIN POSOCCO**

Tel. 0438 35837 - E-mail: nalin@libero.it

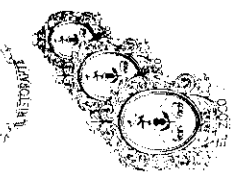
**RAFFAELE TASSONE**

Tel. 0861 659041



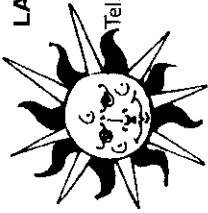
S. Marco, 646 - 30124 Venezia  
Tel. 041 5209088 - Fax 041 5209619  
Telex 410153 PANADA I

La solaro). Secondo sematario girare per Favaro. Percorrere via San Donà fino al centro commerciale "La Piazza". Entrare nel parcheggio. Piscina. Scuole ( quella un po' dietro è la De Nicola).  
Chi arriva in autobus da Venezia può scendere in zona Municipio.



### EL ZOCO

Ristorante  
Cademai, 18  
Tel. 0436 860041  
Cortina  
d'Ampezzo  
E-mail: elzoco@sunrise.it



**LA SERENISSIMA**  
di Solani Venier  
S. Marco 823  
Tel. 5232346 - Venezia  
PRODOTTI  
BIOLOGICI DINAMICI  
DEMETER BIODYN



### OSTERIA S. ELENA

di Giugie Federica  
Calle Chinotto  
Tel. 041 5208419  
Venezia



### SERENISSIMA MOTOSCAFI

Castello 4545  
Tel. uffici 041 5224281  
5204640 - 5228538  
Venezia

Noleggio motoscafi - congressi - escursioni  
in venezia e laguna veneta



### FIASCHELLERIA TOSCANA

Cannareggio  
571930131  
Venezia  
Chiuso il martedì  
Tel. 041 5285281  
Fax 041 5285521

Ristorante in Venezia

(riferimento Clara Fontana 0339 4761764)

### Milano

domenica 17  
09.30 12.30 C.I. e L.S.  
14.30 17.30

## Gennaio 2001

### Venezia

domenica 14  
09.00 13.00 C.I.  
09.00 12.00 C.A.

### Milano

domenica 21  
09.30 12.30 C.I. e L.S.  
14.30 17.30

### Napoli

sabato 27  
09.30 12.30 C.I.  
16.00 19.00 C.I.

### domenica 28

09.30 12.30 C.I. e L.S. Seminario con il M° Mescola:  
"Tai Chi Chuan arte marziale e tecnica di lunga vita".  
Modernity Club fitness. Via F. Provenzale, 1° trav. Sx  
Calata Capodichino.  
Referente Ciro Magno: 081 5862951.

## Febbraio

### Venezia

sabato 3  
15.30 18.30 L.S.  
domenica 4  
09.00 13.00 C.I.  
09.00 12.00 C.A.

### Sant'Elena (VE)

Sabato 10 (15.00 18.00)  
domenica 11 (9.30 12.30 - 15.00 18.00)  
Sant'Elena (Ve). Campo del Grappa 4. Tel. 041  
2770051. Studio del "FAST SET".  
la sequenza veloce del Tai Chi.

Le cadute nel Wu Shu  
(Tai Chi Chuan, Shaolin, Karatè ecc.). Kun Li Chuan Fa:  
sequenza e tecniche fondamentali. M° Mescola.

09.00 13.00 C.I.

09.00 12.00 C.A.

### Milano

sabato 21 e domenica 22

Stage nazionale (riferimento M° Enzo Simeoni 0338  
9055319, Marzia Bianchi 02 3575258)

### Pescara

sabato 28, domenica 29, lunedì 30, martedì 1 maggio  
Stage nazionale (riferimento Raffaele Tassone 0861  
659041 - 0339 43759549)

## Maggio

### Venezia

sabato 5  
15.30 18.30 L.S.

domenica 6

09.00 13.00 C.I.

09.00 12.00 C.A.

### Milano

domenica 20

09.30 12.30 C.I.

14.30 17.30

### Trieste

sabato 26, domenica 27 : Seminario di Tai Chi Chuan.  
M° Mescola. (riferimento Mario Antoldi 0338  
5074523)

## Giugno

### Venezia

sabato 2

15.30 18.30 L.S.

domenica 3

09.00 13.00 C.I. e esami

09.00 12.00 C.A.

### Milano

domenica 17

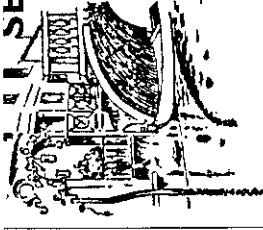
09.30 12.30 C.I.

14.30 17.30 esami

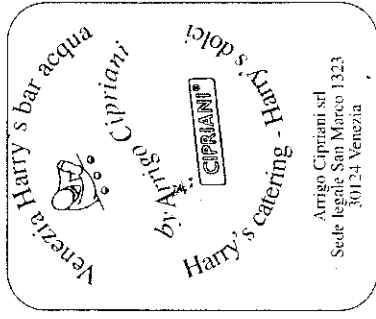
## Luglio

**Venezia 5 - 6 - 7: Acqua Venice**

## IN SEMPIONE



S. Marco 578  
Tel. 041 5226022  
30124 Venezia

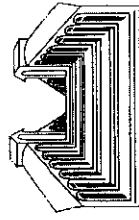


Arrigo Cipriani srl  
Sede legale San Marco 1323  
30124 Venezia



### INTERLOQUIA VENIZIA s.r.l.

San Polo 1116 - 30125 Venezia - Italy  
Tel 39 41 5206868 r.a.  
Fax 39 41 5334340



### CONCOMMERCIO ASCOMI VENEZIA

ASSOCIAZIONE DEL COMMERCIO TURISMO  
Servizi Venezia Centro Storico  
30124 Venezia S. Marco 4785  
Tel. 041 5227784-5227157  
Fax 041 5228514

Legenda: C.I. = Corso Istruttori - C.A. = Corso Amatori  
L.S. = Lezioni "Speciali"



# Riceviamo

## Impressioni dall'Isola.

di Federica Zimolo

Mi avevano parlato dell'isola... "Un posto particolare... ti troverai in situazioni critiche." Sono partita senza alcuna aspettativa specifica tranne praticare, mangiare e dormire: in diverse occasioni avevo già avuto modo di appurare che le persone vivono in modo molto diverso la stessa situazione. In effetti, l'atmosfera dell'isola è davvero singolare e quello che ho vissuto su quel "pezzetto di terra" ha contribuito significativamente alla mia "trasformazione".

Considerato il mio grado di adattabilità alle situazioni, ho apprezzato quasi tutto riguardo all'organizzazione... Riguardo alla pratica mi sono accadute due cose: una inerente alla tecnica, l'altra al "sentire". Tecnicamente ho imparato il secondo Lu e ciò mi ha resa subito felice: studio il Tai Chi da soli sei mesi e sono consapevole che, di fatto, sono ancora lontana dalla conoscenza della forma. Inoltre, praticando (Chi Kung e primo Lu) è successo che per delle frazioni di secondo, ho "sentito", ma non appena ho cercato di afferrare e ripetere ciò che ho provato, il mio tentativo è stato vano, e ho realizzato quanto studio ancora mi aspetti.

Sensazioni impossibili a descriversi, sensazioni che si possono solo vivere.

Mi è servito molto essere a contatto con i maestri e con tanti istruttori. Aiuta molto avere a disposizione diversi modi di sentire e di insegnare. Ognuno di loro mi ha fatto vedere il Tai Chi da una prospettiva diversa, dandomi modo di avere una visione d'insieme più ampia. Le sensazioni che ho provato praticando con tanti fratelli (molti dei quali non conoscevo), mi hanno aiutato a comprendere la continua ricerca che si può intraprendere per "sentire" l'altro.

La percezione di aver intuito che il Tai Chi è



"qui ed ora" ha avuto inizio lì e sta continuando nella vita di tutti i giorni. Sono arrivata non aspettandomi nulla, sono partita "trasformata": cambiata, arricchita da tanta esperienza vissuta, non riferita, non letta.

Più semplicemente cresciuta.

## Vorrei ringraziare.

di Renato Vazzoler

E' ormai trascorso un anno da quando ho messo in atto la decisione di trasferirmi dalla città in montagna, più precisamente nel cuore della Carnia. Poche le nostalgie che portavo con me. Dovevo inevitabilmente separarmi dal gruppo di amici e dall'insegnante con cui avevo intrapreso e, per anni, condiviso il viaggio alla ricerca della mia propria Natura, della consapevolezza, dell'armonia: un viaggio attraverso lo studio del Tai Chi... Quando raggiunsi l'agognato luogo della "pratica", rimasi piuttosto perplesso di fronte a quella che doveva essere una palestra: si trattava di un cantiere di lavoro, popolato da bravi operai, chiassosi e blasfemi, i quali, alla mia richiesta di informazioni, scoppiarono in una fragorosa risata affermando che... "beh, il tai lo conoscevano bene! (in Carnia dicesi Tai un "Taglio" di vino), quanto al "Chi" non avrebbero proprio saputo dirmi nulla!" So di avere una naturale predisposizione per i tragitti in salita: finì comunque come doveva, gli amici del Tai Chi di Tolmezzo mi riservarono un'accoglienza amichevole e spontanea: quel che serve per stemperare un freddo carnico e l'apprensione del "chissà ora dove sono capitato!" Da allora ho il privilegio di lavorare con queste splendide persone che hanno saputo, con la loro calorosa presenza, stimolare in me il senso della ricerca, dell'interesse da coltivare, del piacere di condividere, in armonica sintonia, vecchie e nuove esperienze.

Desidero quindi ringraziare F., accorta ricercatrice dell'esperire ed insostituibile tutela tra iter burocratici; A. inossidabile viaggiatrice e conoscitrice di luoghi e persone, discreta al punto tale da non farne menzione se non direttamente coinvolta, il piccolo G. (per età non per struttura) che riesce a comunicare a tutti il suo entusiasmo, A. lo sciamano, una delle persone più simpatiche che mi sia capitato di conoscere.

Possano saluti e ringraziamenti, raggiungere il C.R.T. nella persona di F. M., il Maestro che interpreta splendidamente il concetto cinese

antico denominato "la rettifica del nome".

"Troveremo nella posizione di principe colui che possiede le qualità per esserlo, così come chi ricopre le funzioni di Ministro, sarà colui che ne possiede le qualità: il problema della società è far coincidere le posizioni tra le funzioni e la Natura propria di coloro che le ricoprono e, quindi, di poterle rettificare". La natura propria di F. è allora, evidentemente, quella d'essere Maestro, Guida. Quanto a M. credo incarni perfettamente il "saper fare" taoista: adattarsi in funzione della Natura, propria e delle circostanze, essere morbidi, cedevoli, fluidi come l'Acqua, che rappresenta per i taoisti, un modello di vita. Per questo M. è il mio insegnante, ed io, per sempre, divido i miei pochi meriti con lui.

\*D.ssa Elisabeth Rochat de la Vallée, terzo seminario di medicina cinese dell'Istituto Ricci di Parigi, Frabosa Soprana, giugno-luglio 2000.

## La ricerca dell'equilibrio

di Ondina De Coni

Vorrei raccontarti una storia. Un gruppo di persone si ritrovano su un'isola deserta, a poca distanza da quella che è comunemente considerata una delle città più belle e caratteristiche del pianeta. Qui, isolati dal resto del mondo, in un ambiente in cui natura e storia contribuiscono a creare un'atmosfera magica, sotto la direzione di un maestro, imparano l'arte del combattimento. Quest'arte dalle origini antiche, che fu sviluppata per difendersi da altri uomini e garantire la sopravvivenza fisica, viene coltivata perché queste persone sono alla ricerca del loro equilibrio e del senso della vita.

Il maestro li guida in questa ricerca, una ricerca senza fine, perché infinite possono essere le condizioni delle quali si può immaginare il contrario, come infinite sono le possibilità di movimento. Cercano di percepire il basso e l'alto, il dentro ed il fuori, la sinistra e la destra, il vuoto ed il pieno, l'inspirazione e l'espiazione, la difesa e l'attacco, la contrazione e la distensione, l'energia della terra e quella del cielo, la notte e l'alba, lo yang e lo yin .....

Alla fine scoprono che la continua alternanza tra gli opposti genera un movimento continuo e che l'equilibrio può essere trovato solo nel perenne movimento.

Allora possono lasciare l'isola e vivere la quotidianità, allontanarsi dal maestro e seguire i suoi insegnamenti, accogliere l'avversario e rispondergli con la sua forza, essere rilassati e perfettamente vigili, perseguire alcuni traguardi e puntare continuamente oltre, vivere il presente come contemporaneità di passato e futuro, essere forti e cedere, conoscere il dolore e gioire, amare sperimentando l'odio, combattere e perseguire la pace.



# Slow

## Che cosa significa "prodotti BIOLOGICI"

"Vi ricordate il profumo del finocchio, il sapore del pomodoro maturo, delle zucchine, dei peperoni. Gli gnocchi di patate che sanno di patate? Perché adesso non profumano più così? Perché sono poveri, come è impoverita la terra che li produce. Biologico è un modo di coltivare la terra che esclude la concimazione chimica, i diserbanti, gli antiparassitari velenosi di tutte le categorie, gli ormoni, le sementi geneticamente modificate, le tecniche agronomiche come la monocoltura e l'aratura profonda che depauperano il terreno, ecc.

Biologico è anche allevare animali in spazi adeguati con stalle aperte, mucche che possono pascolare e galline che possono razzolare, alimentati con prodotti biologici, Senza l'uso di ormoni, di antibiotici e medicine varie che rimangono nelle uova e nella carne, curati con cura, medicine naturali e omeopatiche.



Biologico non è solo cibo è anche cultura come bioeconomia, biobanche, bioarchitettura, bioedilizia, bio arte, concimazione cosmica, riciclaggio e compostaggio dei rifiuti, spazi verdi nelle città, alberi nelle aiuole e lungo le strade, automobili ecologiche ad idrogeno o ad acqua e motori diesel ad olio di colza.

Ricerca, tecnologia e investimenti eointelligenti ed ecoconsapevoli degli elementi in cui viviamo: TERRA, ARIA, ACQUA, LUCE-CALORE.

Tutto ciò per trovare finocchi profumati di finocchio con gusto di finocchio"

Non solo.

I cibi BIO sono anche più ricchi di vitamine, oli essenziali, microelementi, oli essenziali, proprio quelle cose che andiamo a comperare in farmacia e che si chiamano "integratori alimentari". Non è sufficiente migliorare la nostra alimentazione aumentando le verdure e diminuendo le carni, mangiando la frutta fuori pasto e sostituendo le proteine animali 4 giorni alla settimana

con uova, formaggio e proteine "nobili" (quelle dei legumi) come ormai suggeriscono la maggior parte dei dietologi. Occorre avere anche dei prodotti di qualità "biologica".

In questi cibi c'è più energia e più "vita", sono più sani e sono realmente diversi di quelli convenzionali, assaggiate una pesca, una ciliegia, una fragola BIO e poi una normale, una patata BIOLOGICA e una NORMALE cotte separatamente.

Ho letto, in una "autorevole rivista", che i prodotti "chimici" sono igienicamente più sicuri; ma sono più sani? Più gustosi? Più energetici?

Se è una questione di igiene allora basta lavarli bene! O NO? Come si riconosce un prodotto biologico? È semplice.

Sull'etichetta si trova scritto "PROVENIENTE DA AGRICOLTURA BIOLOGICA" seguito dall'ENTE DI CERTIFICAZIONE e dai numeri di autorizzazione ministeriale. Il prodotto è sottoposto a controlli effettuati dagli organismi autorizzati dal ministero ma indipendenti dallo stesso, e i controlli per fortuna avvengono.



Costano di più!

Certo costano, per tutte le ragioni descritte prima e anche per molte altre.

I prezzi scenderanno, sono già scesi molto, con l'espansione e lo sviluppo del comparto BIO e con iniziative intelligenti come, gruppi di acquisto e vendita e anche dando un'occhiata alle proprie spese (osservate dove vanno i soldi) facendo delle piccole scelte, o non ponendosi il problema. Ma se nel prezzo dei prodotti dell'agricoltura convenzionale fossero calcolate le migliaia di miliardi che abbiamo speso per il disquinamento di fiumi, mari, falde acquifere, ripristino di frane ecc. costerebbero molto di più.

Il biologico non fa bene solo al nostro corpo.

L'inquinamento causato dall'agricoltura industriale all'ambiente è pari al 32% dell'intera struttura chimico-industriale. L'agricoltura biologica aiuta a disquinare i terreni, a evitare erosioni e distruzioni del territorio, salvaguardare le siepi, il patrimonio genetico di piante e animali e a ripopolare le campagne creando lavoro.

Per milioni di anni abbiamo "sfruttato" l'ambien-

te in modo "biologico", ed è arrivato fino a noi intatto. Nell'ultimo secolo l'abbiamo sfruttato in modo "chimico" al punto che adesso paradossalmente lo dobbiamo proteggere. La comunità europea paga i coltivatori perché lascino per alcuni anni terreni senza colture.

Ricordate gli indiani d'America? "quando l'ultimo albero - l'ultimo bisonte - allora mangerete il denaro".

Ma biologico è anche un modo di scambiare prodotti evitando i dazi della distribuzione.

Come stiamo proponendo noi con quest'iniziativa, perché biologico è anche la pratica di discipline in armonia con l'ambiente e conformi alla "VIA", al TAO.



Questa concomitanza d'intenti è alla base dell'iniziativa tra il CENTRO RICERCHE TAI CHI e la coltivazione BIOLOGICA.

È andata così: alcuni praticanti di Tai Chi Chuan, associati al C.R.T., sono coltivatori, produttori e trasformatori BIO di prodotti deliziosi come olio formaggi marmellate pasta ecc.

Alcuni soci all'inizio e poi via via molti altri, hanno usufruito di questa "situazione" per comperare, per loro personale consumo, piccole quantità di prodotti. Si è creato così, spontaneamente, un sistema di distribuzione che, sviluppatosi nel tempo e si è allargato fino a costituire un vero centro di distribuzione. Alessandro, responsabile di questa distribuzione e praticante di TAI CHI raccoglie confeziona e spedisce solo e unicamente prodotti naturali e biologici.

Questi prodotti sono naturalmente certificati e garantiti ed approvati dal CENTRO RICERCHE TAI CHI. QUESTI PRODOTTI SONO ADESSO DISPONIBILI.

Direttamente a casa Vostra, in un catalogo illustrato, con prezzi convenienti e con possibilità di ridurli con sconti proporzionati alla quantità. Questo metodo permette un notevole risparmio se i prodotti sono ridistribuiti o si creano gruppi d'acquisto.

Per maggiori informazioni:

**C.R.T.**

Tel. 041 2770051 - E-mail: [alchimie@artit.it](mailto:alchimie@artit.it)

**NALIN POSOCCO**

Tel. 0438 35837 - E-mail: [nalini@libero.it](mailto:nalini@libero.it)

**RAFFAELE TASSONE**

Tel. 0861 659041

# Dove insegnamo

**\*\*Dove consigliamo  
comunque di andare  
anche se non si pratica  
la nostra forma**

## **Canegrate (Mi)**

Far danza. I, via XXIV Maggio.  
Lunedì e venerdì 9.30 - 11.00. 18.30 - 20.00.  
Massimo Montenegro 0328 2752560.

## **Cesano Boscone ( 20090 Mi)**

Scuola elementare Via Kennedy  
Tel. 02 38011005 fax 02 33400435  
Antonio Schiavone

## **Conegliano Veneto (31015 TV)**

Palestra Life. Viale Italia, 214. Tel.0438 34226  
Nalin Posocco. Tel.0347 4676654

## **Cortina D'Ampezzo (32043 BL)**

Palestra Master GYM, via Zuel 101.  
Tel.0436 4071.  
Venerdì 21.00 22.30.  
Jessica Agosti 0348 6037249

## **Fiesse d'Artico (30032 VE)**

"Footing Club"  
via delle Industrie, Prima strada 9/c.  
Tel.049 504805  
giovedì 20.30 22.00.  
Gianluca Ballarin. 041 5461377

## **\*\*Firenze**

Associazione Tai Chi Chuan  
Elisabetta Carignani - Antony Brierley.  
Tel. 055 548836

## **Genova**

Tel. 010 7453344 - Walter Bolognesi

## **Gonars (33050 UD)**

Palestra "Imagine"  
Via Veneto, 100.  
Lunedì 20.30 22.00  
Michele Isola. 0347 0359007.

## **Gorizia (34170)**

Associazione Axide - via del Santo, 60.  
Lunedì 18.00 20.00.  
Tel. 0481 530377  
Mario Antoldi 0338 5074523

## **Isola Lazzaretto Nuovo (VE)**

S.C. Ekos Club  
Laguna di Venezia. Tel. 041 5206713  
Seminari di Tai Chi Chuan, campi di archeologia, voga  
veneta. Dal 9 all'11 agosto 2000.

## **Lecco (22053)**

Centro Yoga  
Barzanò

Mercoledì 19.15 20.30  
Tel. 039 9930002  
Diana Petech - Carmela Paiella

Cascine Guzzafame  
Mercoledì 21.00 22.45.  
Via San Dionigi - Cernusco Lombardone

Valgrehentino - Villa San Carlo  
Venerdì 21.00 22.30  
Carmela Paiella Tel. 039 9930002

## **Lucinico (Go)**

Centro "Spazio", 26, via Marega. Tel.0481 392133.  
Lunedì 19.15 - 20.30. Venerdì 19.00 - 20.15.  
Eva Sirok . 0338 1654334.

## **\*\*Lugano. Svizzera.**

Centro arti orientali Dragon's Club.  
Via al Fiume - 6930 Bedano.  
Tel 0041 919421807 9432910  
M° Gianni Groppelli.

## **Maniago (33085 PN)**

Studio Danze. 3, via Ariosto.  
Referente: Rita 0347 1417754  
Sabato ore 07.00 08.30.  
Mario Antoldi 0432 478149 - 0338 5074523.

## **Marano Lagunare (33050 UD)**

Palestra comunale.  
Venerdì 20.00 21.30.  
Michele Isola. Tel.0347 0359007

## **Melzo (20066 MI)**

Palestra Massè, Via Trieste 13  
Lunedì e giovedì 19.00 20.00  
Tel. 02 9566728 9551653  
Walter Doldi Giancarlo Manzoni Simone Parvini.

## **Mestre ( 30170 VE)**

Judo Kodokan Club, via Giustizia 17  
Tel. 041 935331  
A mercoledì alterni 19.30 21.00  
M° Mescola  
martedì e venerdì 19.15 20.45  
Marco Panfilo.

Nuova "Forma ed equilibrio", Ca' Venier 11  
(vicino al "Fritoin")  
Tel.041 932765  
Mercoledì 19.30 21.00.  
Jessica Agosti. 0348 6037249

Anahata Kimè, via Vespucci 31.  
Tel 041 5351309.  
Lunedì e giovedì 19.15 21.45 (avanzati)  
insegnante Giancarlo Ronchi  
Mercoledì 13.15 14.45 (principianti)  
Venerdì 19.30 21.30 (principianti)  
Clara Fontana


Palestra del Palazzetto di via del Gazzato (Cipressina)  
Martedì e Venerdì 18.30 20.00 - 20.00 21.30  
Rosanna Mazzucco Tel. 0339 4364111

## **Milano**

Palestra di via Kennedy - MM Bisceglie  
(Cesano Boscone) - Giovedì 20.00 21.30

Palestra di Via Fezzan 6 - MM Gambara  
Martedì 19.00 20.30  
mercoledì 7.00 8.00 - giovedì 13.00 14.30.

Tilt "Spazio Danza". Tel. 02 26681171  
Via Buschi I - MM Lambrate  
Mercoledì 19.00 20.30.

Tel. 0338 9055319 02 89121811   
M°. Enzo Simeoni

Omino danzante, via Caretta I (P.le Loreto)  
Tel. 02 29406337  
Lunedì 14.00 15.30 - 21.00 22.30  
Marzia Bianchi  
martedì 21.00 22.30  
Luca Alfano

Pastor Angelicum  
Mercoledì 18.30 19.30  
Via Cittadini 5  
Marzia Bianchi. Tel. 02 3575258

Centro Sociale territoriale.  
Via Bernardino Verro  
Lunedì 18.30 20.00  
Rita Pensato. Tel.02 89515952 ( sera )

Associazione Arias  
Via De Martino 2  
Lunedì 20.30 22.00  
Giuseppe Rovati. 02 3559951

Ecolife. I, via Medeghino. Tel. 02 8460880.  
Lunedì e giovedì 19.45 - 21.15. Angelo Pota

## **Mirano (30035 Ve)**

Polisportiva Shotokan, via Cavin di Sala 43.  
Martedì e venerdì 20.00 21.30.  
Pier Luigi Reveanne 0328 2497763.

## **Mogliano Veneto (31021 TV)**

Palestra Green Paradise  
via Roma 92. Tel. 041 453667.  
Lunedì e venerdì 19.15 20.45.  
Gianni Bortoluzzi

## **Monfalcone (34074 GO)**

Scuola Elementare Duca D'Aosta  
Via Duca D'Aosta 54 (entrata via Alfieri)  
Tel. Eva Sirok 0338 1654334  
Giovedì 18.30 20.00.  
Mario Antoldi

## **Montesilvano (65015 PS)**

Spazio Libero, presso Hotel Serena Majestic.  
Martedì e giovedì 19.00 20.00.  
Raffaele Tassone. Tel. 0861-659041 / 0339 4375954.

## **Napoli**

Referente Ciro Magno 0338 7454539  
(sede del corso da destinarsi)

## **Nova Gorica**

Ned Ogradani 27  
52050 Solkan  
Lunedì 20.00 22.00  
Referente Igor 0038 641775730  
Mario Antoldi 0338 5074523

## **Padova (35133 Quartiere San. Carlo)**

Ass. Accamam. Via Favretto 43  
Gianluca Ballarin. Tel. 041 5461377.

## **Palmanova (33057 UD)**

Associazione Futura  
3, Via Dante. Referente Mara: 0347 8448917

Martedì 18.30 20.00  
Mario Antoldi. Tel. 0432 478149 -0338 5074523.

### **Parigi - Francia.**

131 Av. Marechal Foch  
78400 Chatou.  
Ana Perocco. Tel.0033 1 30532278.

### **\*\*Perugia (06081 Assisi)**

YMAA ITALY  
Via Fontemaggio 2  
Tel. 075 8041817 fax 075 8041208  
M° Paolo Antonelli

### **Pescara (65122)**

Palestra dopolavoro ferroviario  
Via Tirino  
Martedì e giovedì 20.00 23.00.  
Raffaele Tassone. Tel. 0861-659041 / 0339 4375954

### **Pogliano Milanese (20010 Mi)**

Associazione Bodai-Shin. 14,via San Martino.  
Serse Bonetti 02 93549327

### **Ponzano (31050 TV)**

Osho Meditation Center, via Cavour 7/a  
Tel.0422-968485  
Lunedì e giovedì 19.30 20.45 (principianti)  
20.45 22.00 (avanzati)  
Clara Fontana. Tel. 0339 4761764

### **Pordenone (33170)**

Associazione Skorpion  
Palazzetto dello Sport - Via Rosselli  
Tel. 0434 360056. Martedì 19.00 20.30

Palestra Scuola Elementare Collodi (ex fiera)  
via Molinari. Martedì e venerdì 21.00 22.30.  
Mario Antoldi 0432 478149 - 0338 5074523.

### **Roma (00176)**

Polisportiva Scuola Salvo D'Acquisto  
Via Celinunte  
Martedì 19.00 20.30 (principianti)  
Giovedì 20.30 22.00 (avanzati)  
Daniela Fioravanti. 0338 2421890

Polisportiva Corto Circuito.  
Scuola G. Massaia. Via Tor de Schiavi 175.  
Lunedì 20.30 22.00. (Avanzati).  
M° Enzo Simeoni 0338 9055319.

International Music Institute.  
Parioli. Tel.06 8845788.  
Lunedì 10.00 13.00. 18.00 19.30.  
M° Enzo Simeoni 0338 9055319.

### **Sacile (33077 PN)**

Olympia Center. 25, via Geromina.  
(Zona artigianale).  
Tel. 0434 733011.  
Sabato 10.00 - 11.30.  
Mario Antoldi 0338 5074523.

### **San Donà di Piave (30027 VE)**

Palestra "Danza e Arte", via Vizzotto 71  
Tel.041 44452 - Lunedì e venerdì 18.00 19.00  
Insegnante Arkadio Rizzardi

### **San Giorgio di Nogaro (33058 UD)**

Palestra delle Scuole elementari.  
Venerdì 16.30 - 18.30.  
Michele Isola 0347 0359007

### **San Giovanni di Casarsa ( 33070 PN)**

Area zuccheri  
Lunedì 18.00 19.30  
Michele Isola. Tel.0347 0359007.

### **Teramo**

Maurizio Natilii. Tel. 0861659055.

### **Tolmezzo (33028 UD)**

Palestra Istituto Magistrale via C. Battisti.  
Referente Renato. Tel. 0433 67112.  
Lunedì e mercoledì 19.00 20.30  
Mario Antoldi 0338 5074523.

### **Torino**

(Biella)  
Franco Simoni. Tel. 0152 539522 0368 7328467

### **Udine (33100)**

"La Bioteca". 42, via Villa Glori.  
0432 231143  
Lunedì 19.00 20.30.  
Jessica Agosti. 0348 6037249

Futura Sporting Club  
206, Viale Tricesimo. Tel.0432 545360.  
Giovedì 18.30 19.30.  
Mario Antoldi 0432 478149 - 0338 5074523.

"Salambo"  
54,via Volontari della libertà. Tel.0432 479013.  
Mercoledì 17.00 18.00  
Mario Antoldi 0432 478149 - 0338 5074523.

Associazione "Sonam"  
Via Planis 48.  
Tel.0432 547285  
Martedì 19.15 - 20.15 (avanzati).  
20.15 - 21.30 (principianti)  
Giovedì 19.45 - 21.00 (principianti).  
21.00 - 22.00 (avanzati).  
Michele Isola 0347 0359007..

### **Venezia (30132 Sant'Elena)**

Associazione Alchimie  
Campo del Grappa 10.  
Tel. 041 2770051.  
Lunedì e venerdì 19.00 20.30 (Tai-Chi)  
Martedì e Venerdì 8.00 9.00 (Chi Kung)  
Giovedì 20.00 21.30 (Tui-shou)  
M° Franco Mescola

Lunedì e venerdì 18.00 19.00  
(Tai-Chi livello intermedio)  
Mercoledì 19.00 20.00  
( Chi Kung)  
Aiko Mescola

Martedì 19.00 20.30  
Mercoledì e venerdì 10.30 11.45  
giovedì 19.00 20.00  
(Tai Chi principianti) Jessica Agosti

Comitati di quartiere  
Palestra " Ex casa del marinaio"  
Dorsoduro. Fondamenta Rossa.  
Lunedì e giovedì 18.15 19.15 - 19.15 20.15.  
Daniele Minio. Tel. 041 984184

Scuola Giacinto Gallina  
(Ospedale civile Giovanni e Paolo)  
Mercoledì 18.00 20.00  
Raffaella De Sanzuane. Tel.041 5239853

### **Verona (37129)**

Stefano Gherardo. Tel. 045 551343

## **Elenco Istruttori Del Centro Ricerche Tai Chi: giugno'00**

### Livello 1°

Stefano Bonizzato, Gianni Bortoluzzi, Mario Coletti, Ciro Crauso, Sandra Griffoni, Nino Mantovani, Marco Morena, Rosanna Mazzucco, Carmela Palella, Simone Panvini, Marcello Paolini, Nalin Posocco, Angelo Pota, Fabio Radich, Cristina Seno.

### Livello 2°

Marzia Bertini, Paolo Cortellazzo, Paolo Fiorani, Clara Fontana, Enzo Graziano, Mariagrazia Mandruzzato, Alessandra Melpignano, Marco Panfilo, Carlo Maria Pozzan, Rita Pensato, Gillian Reid, Antonio Smaniotto,

### Livello 3°

Jessica Agosti, Mario Antoldi, Marzia Bianchi, Gianluca Ballarin, Raffaella De Sanzuane, Maria Di Nardo, Walter Doldi, Daniela Fioravanti, Michele Isola, Alessandro Lucano, Aiko Mescola, Maurizio Natilii, Daniela Righetto, Pierluigi Reveanne, Giuseppe Rovati, Antonio Schiavone, Raffaele Tassone.

### Insegnanti

Daniele Minio, Ana Perocco, Carlo Pizzato, Arcadio Rizzardi, Giancarlo Ronchi.

### Maestro :

Enzo Simeoni

### Direttore tecnico :

Maestro Franco Mescola.



**P**ercorsi Wu-Li viene distribuito unicamente ai soci del Centro Ricerche Tai Chi, per iscriversi utilizzare il modulo riportato a fianco, con un versamento di £. 40.000 sul conto corrente postale n. 17273301 intestato al Centro Ricerche Tai Chi, indicando sulla causale: rinnovo oppure nuova iscrizione.

**A**l fine di migliorare l'organizzazione e il coordinamento del CRT e delle Associazioni affiliate anche dal punto di vista amministrativo e fiscale, chi è interessato a costituire un'associazione sportiva o ne ha già costituita una e desidera avere una consulenza amministrativa-fiscale si può rivolgere a:

Studio Antonio Smaniotto  
 piazza Del sole e della pace, 5  
 35031 Abano Terme (PD) - tel. 049 8601999  
 - tel. 049 8601930  
 - fax. 049 860199  
 e mail: smaniotto.studio@iol.it

Il sottoscritto chiede di essere iscritto alla Vostra Associazione.

Allego ricevuta di avvenuto versamento.

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

C.A.P. \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Palestra \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Inviare a:

**CENTRO RICERCHE TAI CHI**

Campo del Grappa, 10

Sant'Elena

30132 Venezia - ITALIA

**CENTRO RICERCHE TAI CHI**

Campo del Grappa, 10

Sant'Elena

30122 Venezia

Telefono 041.2770051

C.F. 90032940273 - c.c.p. 17273301

www.artit.net/crt

ITALIA

**STAMPE**

ANNALISA

ZABONATI

VIA CHIESA 19

TRIVIGNANO