

Fascia di età: **dai 18 anni in su**



Nella nostra scuola, uno studente del Tao Kung Fu, comincia un percorso formativo attraverso lo studio di 5 conoscenze principali:

- Armonia
- Meccanicità dei movimenti
- Forza
- Immedesimazione
- Movimento comandato dal corpo

Con la pratica, la costanza, ma anche con sudore e fatica, egli comincerà a prendere sempre più padronanza della propria fisicità e delle proprie possibilità, migliorando l'autostima, ma soprattutto imparando a conoscere meglio il proprio lo interiore.

Questo percorso si chiama appunto *Tao*, che in Cinese vuol dire *Via*, una strada da percorrere verso l'illuminazione, verso la massima espressione di chi Tu sei *veramente*



Kung Fu?

Kung è una parola Cinese che si può tradurre con l'espressione "abilità raggiunta in un determinato campo", ma anche più semplicemente con la parola "lavoro". *Fu* in Cinese indica "l'uomo adulto", ma anche "arduo", "faticoso" o "duro".

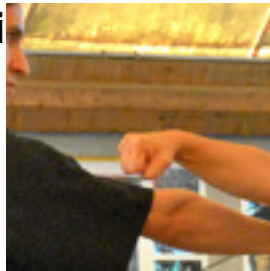
Considerando i 2 termini potremmo dire che *Kung Fu* significa dunque : "abilità raggiunta da un uomo adulto in una particolare attività", ma secondo l'interpretazione dell'Associazione TAO, *Kung Fu*

vuol dire

lavoro duro

perchè tutto ciò che apprenderai nel corso delle lezioni sarà una conquista guadagnata con il sudore della tua fronte!

A chi sono adatti



- Per tutte le età, uomini e donne dai 4 anni in su.
- Per tutti quelli che vogliono mettersi in forma, essere più flessibili, co-ordinati, avere riflessi rapidi, forza, potenza, saltare agilmente, miglio-rare la propria postura, aumentare la resistenza allo sforzo e non ultimo essere più sicuri di sè.
- Per tutti quelli che intendono imparare in futuro altri stili o generi di Arti Marziali: i fondamentali che acquisirete alla Scuola TAO sono il miglior punto di partenza.
- Per progredire all'interno della nostra Scuola, i fondamentali del Tao Kung Fu sono fortemente raccomandati prima di intraprendere lo studio del Tao Tai Ji. Infatti, molti nostri allievi si iscrivono ad entrambi i corsi, perchè le basi imparate nel corso Tao Kung Fu sono molto utili nel corso Tao Tai Ji.
- Il corso Tao Kung Fu rappresenta un ottimo cross-training in altri sport come la danza, lo yoga, il pilates, la corsa, l'alpinismo, la pallavolo, il calcio, il nuoto e molti altri. Chi ha frequentato il corso Tao Kung Fu ha trovato più agevole la pratica degli altri sport.



NOI SCOMMETTIAMO SU DI TE, E TU?

Se sei curioso o desideri maggiori informazioni scrivi a segreteria@assoziazionetao.it

