



## Corso avanzato di Tai Chi Chuan con qualifica di Istruttore di Tai Chi Chuan, Scuola Cheng Man Ching Italia, certificato Sport e Salute/Pwka/Msp Italia.

Il centro Lotus Pocus ha nuovamente il privilegio di organizzare il corso di formazione di Tai Chi Chuan proposto dalla Scuola di Tai Chi Chuan Cheng Man Ching Italia, in collaborazione con la Pwka (Federazione Sportiva Culturale) e il Settore Arti Marziali Cinesi MSP Italia.

Il corso è per praticanti esperti di Tai Chi Chuan, ed è rivolto sia a chi voglia semplicemente frequentare un corso avanzato e completo di Tai Chi Chuan sotto forma di seminari intensivi (forma a mani nude, Tui Shou, Nei Gong, forma con la Spada, Qi Gong ecc.), sia a chi aspiri a conseguire la qualifica di Allenatore/Istruttore di Tai Chi Chuan.

È quindi una scelta individuale di ogni iscritto se chiedere di sostenere l'esame finale al termine del secondo anno. Il titolo conseguito al superamento dell'esame finale (per gli aspiranti istruttori che saranno ammessi all'esame e lo supereranno) è rilasciato da Msp Italia, riconosciuto da Sport e Salute (Coni) con validità legale a livello nazionale e permette di insegnare in qualsiasi struttura o di attivare dei propri corsi.

Il corso è condotto direttamente dal M° Massimiliano Biondi, riconosciuto dal Settore Arti Marziali Cinesi MSP Italia e dalla PWKA Federazione Sportiva Culturale con la qualifica di Maestro Caposcuola, ad oggi tra i massimi esperti in Europa dello stile Cheng Man Ching di Tai Chi Chuan.

Durante il corso saranno presenti a coadiuvare le sessioni altri Istruttori della Scuola di Tai Chi Chuan Cheng Man Ching Italia, tra cui Valerio Manca, curatore del corso.

La sede delle sessioni è il centro Lotus Pocus a Milano in via Pepe 36, uno spazio ampio, silenzioso e luminoso, ristrutturato nel 2020 in zona Isola, a pochi minuti a piedi dalla Stazione Garibaldi e dalle fermate della metropolitana Garibaldi, Isola, Zara. La stazione Centrale è a 2 fermate di metropolitana.

Il corso avanzato/istruttori si articola in 2 anni con teoria e pratica su questi elementi fondamentali:

- . Chi Kung
- . Esercizi di consapevolezza corporea (scioglimento, flessibilità e rafforzamento)
- . Esercizi per la connessione strutturale e lo sviluppo della forza integrata
- . Studio delle posture fondamentali
- . Studio del corretto movimento e allineamento posturale
- . Esercizi per il radicamento e la stabilità della struttura
- . Studio dei passi
- . Studio della Forma 37 Cheng Man Ching
- . Esercizi per lo sviluppo della forza elastica del corpo
- . Esercizi per l'intenzione e lo sviluppo della sensibilità
- . Studio degli 8 Jin fondamentali
- . Studio del Tui Shou di base a passo fisso e in movimento
- . Studio del Ta Lu
- . Introduzione al Tui Shou libero
- . Tecniche e movimenti fondamentali di spada
- . Studio della Forma 54 di spada Cheng Man Ching
- . Introduzione allo studio della scherma libera con le spade connesse
- . Elementi di anatomia e psicologia dello sport\*
- . Corretta didattica in base alle diverse tipologie di studenti\*
- . Prove pratiche di insegnamento\*

\*per chi intende sostenere l'esame finale

## REQUISITI MINIMI

L'ammissione al corso è a sottoposta al giudizio del Maestro Biondi. Sono richiesti almeno 3 anni di pratica di Tai Chi Chuan o la qualifica di insegnante anche di un'altra arte marziale tradizionale cinese. Il corso è a numero chiuso, affinché sia assicurata ad ogni iscritto la massima cura ed attenzione. I diplomi con i relativi riconoscimenti saranno rilasciati solo a chi avrà assimilato adeguatamente il programma di studio del corso e superato l'esame finale.

## DURATA

2 anni (ma è possibile frequentare anche solo il primo).

Ogni anno è composto da 7 incontri di 6 ore cadauno, per un totale di 42 ore di formazione il primo anno. Una domenica al mese, tra gennaio e giugno (doppia) 2024, il primo anno.

Orario indicativo: 9.00-16.30 (incluse pausa pranzo e brevi pause)

Nel secondo anno è prevista una sessione aggiuntiva, al termine del corso, dedicata alla prova d'esame e rivolta solo a chi vorrà sostenerlo e sarà giudicato ammesso.

## COSTI

### PRIMO ANNO

Iscrizione a Msp/Pwka come Amatore per la stagione 2024: 25 euro

Corso: 560 euro, comprensivi di:

- 42 ore di formazione
- diploma con riconoscimento di Aiuto Allenatore rilasciato dalla Scuola di Tai Chi Chuan Cheng Man Ching Italia (al termine del primo anno per chi venga giudicato idoneo).

### SECONDO ANNO

Rinnovo iscrizione a Msp/Pwka come Amatore per la stagione 2025: 20 euro

Corso: 560 euro comprensivi di:

- 42 ore di formazione

Da aggiungere, per chi intende sostenere l'esame:

- sessione d'esame (giornata aggiuntiva dopo l'ultima delle 6 sessioni di formazione): 80 euro

In caso di superamento dell'esame:

- diploma con riconoscimento di Istruttore di Tai Chi Chuan rilasciato dalla Scuola di Tai Chi Chuan Cheng Man Ching Italia (al termine del secondo anno se superato l'esame): gratuito

- diploma e tesserino tecnico con riconoscimento di Istruttore di Tai Chi Chuan rilasciato da Msp Italia e riconosciuto a livello nazionale da Sport e Salute (Coni): 30 euro

- iscrizione a Msp Italia come Istruttore per la stagione 2025: 80 euro (include assicurazione RC obbligatoria per gli Istruttori)

## QUALIFICHE

### PRIMO ANNO

Dopo il primo anno l'aspirante istruttore può interrompere il corso e ricevere, se considerato idoneo dal Maestro, la qualifica di "Aiuto Allenatore/Assistente Istruttore di Tai Chi Chuan" con il quale è autorizzato a condurre corsi di Tai Chi Chuan, solo se affiancato da un Istruttore o da un Maestro.

### SECONDO ANNO

Al termine del secondo anno l'aspirante istruttore può sostenere l'esame di abilitazione per ottenere la qualifica di "Istruttore di Tai Chi Chuan" rilasciato da Msp Italia e riconosciuto da Sport e Salute a livello nazionale. Se interessato, l'Istruttore che ha superato l'esame può richiedere anche il diploma e tesserino tecnico con riconoscimento di Allenatore/Istruttore di Tai Chi Chuan rilasciato da Pwka e riconosciuto a livello europeo (permette di insegnare in alcuni paesi europei) al costo di 50 euro

Gli esami di fine anno non sono obbligatori se non si vuole ottenere la qualifica.

## MAESTRI

Il M° Massimiliano Biondi Studia e pratica ininterrottamente il Tai Chi Chuan dal 1995, e dal 1999 lo insegna, dopo essere stato introdotto allo stile Cheng Man Ching dal Maestro Tiziano Grandi. Allievo di tre importanti discepoli del Professor Cheng Man Ching, il Gran Maestro Chu Hong Ping e il Maestro Wang Chi Shih di

Taiwan - con i quali ha potuto studiare tutti i fondamentali dello stile Cheng Man Ching di Tai Chi Chuan, con l'aggiunta della tradizionale forma a coppia del San Shou stile Yang e il Maestro Ken Van Sickle di New York per quanto riguarda lo studio e la pratica della spada Tai Chi - Massimiliano negli anni si specializza sempre più nei vari aspetti dell'arte, incontrando, studiando e confrontandosi anche con altri importanti maestri di Tai Chi Chuan di fama internazionale, la maggior parte dei quali ha invitato in Italia a dirigere seminari: Chen Hsiu Yao (Rosa Chen), William Nelson, Hsu Yee Chung, Benjamin Lo, Gianfranco Pace (Chen style), Lau K. King, Lin Mu Huo, William C. C. Chen e Mario Napoli, ed altri grandi esperti del calibro di Luis Molera, Lenzie William, Nils Klug, Shen Yan Sheng, e Zhuang Kaijun.

Svolge i propri corsi in Toscana (tra Firenze, Lucca, Pisa e Montecatini dove risiede) e dirige seminari in tutta Italia ed Europa.

### **ISCRIZIONE**

Contattare Valerio Manca (393.993.48.74) o via email a [lotuspocus16@gmail.com](mailto:lotuspocus16@gmail.com) per maggiori informazioni e per presentare la propria candidatura.

A candidatura accettata, l'iscrizione prevede un acconto pari al 50% del costo complessivo del primo anno, con saldo a metà corso (entro la quarta delle sette sessioni annuali).

Occorre presentare un certificato medico valido per attività non agonistica.

### **CALENDARIO ORIENTATIVO 1 ANNO 2024**

- 1) 21 gennaio
- 2) 11 febbraio
- 3) 17 marzo
- 4) 21 aprile
- 5) 19 maggio
- 6) 09 giugno
- 7) 30 giugno

### **RIFERIMENTI**

#### **Scuola Yoga e Tai Chi Chuan LOTUS POCUS**

organizzazione e sede dei corsi

Via Pepe 36 – Milano

tel 393.993.48.74 – [lotuspocus16@gmail.com](mailto:lotuspocus16@gmail.com)

[www.lotuspocus.com](http://www.lotuspocus.com)

#### **SCUOLA DI TAI CHI CHUAN CHENG MAN CHING ITALIA**

Scuola del M° Massimiliano Biondi

[info@taichichengmanching.it](mailto:info@taichichengmanching.it)

[www.taichichengmanching.it](http://www.taichichengmanching.it)

Enti certificatori:

**PWKA Federazione Sportiva e Culturale**

<https://www.pwka.it/>

**MSP Italia Settore Arti Marziali Cinesi**

<https://www.settoreartimarzialicinesimsp.it/>

**Sport e Salute**

<https://www.sportesalute.eu/>