



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "BENEDETTI-TOMMASEO"

c.f. 94050340275 - c.m. VEIS026004

Castello n. 2835 - Cap.30122 VENEZIA Tel.041.5225369 (S. Giustina) - Tel. 041-5225276 (P. Martinengo)

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC

: VEIS026004@pec.istruzione.it sito: www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655

Circolare n. 485 dell'a.s. 2024-2025

Venezia, 23 aprile 2025

Ai/Alle Docenti

Agli/Alle Studenti/esse

Al Personale ATA

Alla DSGA

Oggetto: Progetto TAI CHI.

Si comunica che, a partire da martedì 29 aprile, il nostro Istituto offre 5 lezioni per prenderci cura di noi, stare in salute e gestire l'ansia tramite il *Tai chi chuan*.

Il *Tai chi* è un'antica disciplina del corpo e della mente nata secoli fa in Cina. La sua pratica influisce positivamente sul benessere psicofisico, che viene a mancare in situazioni vissute come stressanti (per approfondire, si può fare una ricerca in rete digitando "tai chi ansia stress").

Calendario

29 aprile 14:15 - 15:00

6 maggio 14:30 - 15:30

13 maggio 14:30 - 15:30

20 maggio 14:30 - 15:30

27 maggio 14:30 - 15:30

Luogo

- giardino Sarpi
- corridoio piano terra Sarpi (in caso di brutto tempo)

Programma

gli *otto pezzi di broccato* (sequenza di movimenti codificati per mantenersi forti e flessibili); primo *lu* (prima parte della forma stile *Yang*).

Si consiglia un abbigliamento comodo.

Modalità di iscrizione

compilare entro lunedì 28 aprile il modulo google al seguente link: [BT - TAI CHI](#)

Responsabili del corso

Prof.ssa Elisabetta Battistel
Prof. Alessandro Busani
Prof. Jonathan Pradella

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Marco Vianello
documento firmato digitalmente ai sensi del
Codice dell'Amministrazione Digitale e
normativa connessa

