

T'ai Chi Ch'uan per attori



Stage intensivo condotto da Valentina Palmieri. Il corso si svolgerà sabato 16 ottobre dalle 15 alle 19.

L'arte marziale del T'ai Chi Ch'uan, con la sua dinamica yin e yang, di pieno e vuoto, duro e morbido, aiuta a coltivare la flessibilità nel corpo e nello spirito, il coraggio e la libertà, medesime doti che deve possedere un attore per essere un artista responsabile: perché Shakespeare ci ha insegnato che "essere pronti è tutto".

Valentina Palmieri. comincia la pratica del T'ai Chi Ch'uan (stile Yang) nel 2001 col Maestro Gaspare Errigo, col quale, nel 2002, inizia anche la pratica del Karate (stile Shotokan): consegue il 1° Dan nel 2005 alla presenza del Maestro Guido Taricco, e nel 2007 il 2° Dan. Dal 2005 inizia lo studio approfondito dei 5 Kata Pinan di Karate del Maestro Itosu Anko. Sempre sotto la guida del Maestro Errigo, nel 2004 comincia lo studio delle armi cinesi, dedicandosi in particolare al ventaglio (nello stile di Mulan), e della pratica di T'ai Chi secondo gli insegnamenti del grande Maestro Cheng Man Ch'ing.

Informazioni e iscrizioni: Niccolò, tel. 3383012252; Valentina, tel. 3283349026