

## *Seminario in Abruzzo - luglio 2020*

*(venerdì 24 – sabato 25 – domenica 26 luglio 2020)*

### *1-Corso di Qi Gong (forma “Ba Duan Jin” – “8 pezzi di broccato” e Meditazione Chan)*

- a. Imparare e correggere i movimenti della forma
- b. Imparare la teoria e applicarla nella pratica, coinvolgendo la MTC (i 12 meridiani regolari e la relazione che hanno con la salute dell'uomo - prevenire le malattie con la conoscenza dei meridiani)
- c. Il metodo d'allenamento della Meditazione per eliminare lo stress psico-fisico e accrescere la qualità della propria vita

### *2-Corso di Shaolin Kung Fu - forma “Shaolin Xiao Hong Quan” e forma “Shaolin Mei Hua Dan Dao” (forma con arma “Fiore di prugno della sciabola singola”)*

- a. Imparare e correggere i movimenti della forma
- b. Imparare la parte teorica e il metodo della pratica
- c. Imparare come allenarsi in accordo con le leggi della fisica e le regole dello Shaolin tramandate dell'antichità
- d. Imparare il giusto ritmo, “Sapore” e “Anima” della forma
- e. Preparare la strada per riuscire in futuro a praticare da solo per aumentare la qualità della propria vita
- f. Comprendere l'obiettivo principale dei seminari: studiare l'interno del Kung Fu e non soltanto la sequenza dei movimenti delle forme

## *Orari e suddivisione delle lezioni*

### ○ *Venerdì 24 luglio*

- Mattina - dalle ore 9:30 alle ore 12:30: Corso di Qi Gong - forma "Ba Duan Jin" ("8 pezzi di broccato") e Meditazione Chan
- Pomeriggio - dalle ore 14.30 alle ore 17.30: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "Shaolin Xiao Hong Quan"
- Sera - dalle ore 20.00 alle ore 22.30: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "Shaolin Mei Hua Dan Dao" (forma con arma "Fiore di prugno con sciabola singola")

### ○ *Sabato 25 luglio*

- Mattina dalle ore 9:30 alle ore 12:30: Corso Qi Gong - forma "Ba Duan Jin" ("8 pezzi di broccato") e Meditazione Chan
- Pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 17.30: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "Shaolin Xiao Hong Quan"
- Sera - dalle ore 20.00 alle ore 22.30: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "Shaolin Mei Hua Dan Dao" (forma con arma "Fiore di prugno con sciabola singola")

### ○ *Domenica 26 luglio*

- Mattina dalle ore 9:30 alle ore 12:30: Corso Qi Gong - forma "Ba Duan Jin" ("8 pezzi di broccato") e Meditazione Chan
- Pomeriggio dalle ore 14.00 alle ore 17.00: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "Shaolin Xiao Hong Quan"

	venerdi 24.Luglio	Sabato 25.Luglio	domenica 26.Luglio
Mattina	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong
Pomeriggio	Kung Fu	Kung Fu	Kung Fu
Sera	Kung Fu	Kung Fu	

	Baduanjin Mattina	Xiao Hong Quan Pomeriggio	MeiHua Dan dao Sera	Combo
Esterni	Qi Gong 1 giorno = 55e	Kung Fu 1 giorno 55e	Kung Fu 1 giorno 55e	3 lezioni di Qi Gong (mattina) + 3 lezioni di kung-fu (pomeriggio) : 280 EURO
	Qi Gong 3 giorni = 155e	Kung Fu 3 giorno 155e	Kung Fu 3 giorno 155e	3 lezioni di Qi Gong (mattina) + 3 lezioni di kung-fu (pomeriggio) + 2 lezioni di kung-fu (sera) : 365 euro
Affiliati	Qi Gong 1 giorno = 45e	Kung Fu 1 giorno 45e	Kung Fu 1 giorno 45e	3 lezioni di Qi Gong (mattina) + 3 lezioni di kung-fu (pomeriggio) : 200 EURO
	Qi Gong 3 giorni = 115e	Kung Fu 3 giorno 115e	Kung Fu 3 giorno 115e	3 lezioni di Qi Gong (mattina) + 3 lezioni di kung-fu (pomeriggio) + 2 lezioni di kung-fu (sera) : 260 euro
Famiglie	2 Persone una quota intera + metà per la seconda persona	3 Persone due quote intere + uno gratis		

#### MODALITA' DI PAGAMENTO

- ISCRIZIONE AGLI ALLENAMENTI E VERSAMENTO QUOTE ALBERGO PER VITTO E ALLOGGIO: ENTRO IL 13 LUGLIO TRAMITE BONIFICO BANCARIO (VEDI DATI IBAN SOTTO, STESSA PAGINA)
- INFORMAZIONI ALBERGO E COSTI: VEDI NELLA PAGINA SUCCESSIVA

**Per ragioni associative, organizzative e di dimensionamento degli spazi e dei servizi nella struttura, non è previsto in nessun caso il rimborso della quota versata.**

**Banca Unicredit**

**IBAN: IT75B0200805184000102329415**

**Info e contatti**

**M Shi Yan Hui 329 0460898**

**Shaolin.eventi@gmail.com**

## Informazioni albergo

- Struttura:
  - o Club Primula Resort – 4 stelle
  - o Via delle Pinete – 67032 Pescasseroli (AQ)
  
- Costi

Sistemazione Alberghiera		
Una notte in doppia (due persone)	€70,00	per persona in pensione completa
Due notti in doppia (due persone)	€65,00	per persona / per notte in pensione completa
Da tre notti in su in camera doppia (due persone)	€60,00	per persona / per notte in pensione completa
Supplemento singola	€20,00	per notte