

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 |