

## *Seminario sul lago di Como – luglio e agosto 2020*

*(venerdì 31 Luglio – sabato 01 agosto – domenica 02 Agosto 2020)*

### *1-Corso di Qi Gong (forme “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 tradizionale “Shaolin Mantide sette stelle”)*

- 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 dall'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 31 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 Mantide sette stelle*"
- Sera - dalle ore 20.00 alle ore 22.30: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "*Shaolin Mantide sette stelle*"

### ○ *Sabato 01 agosto*

- 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 Mantide sette stelle*"
- Sera dalle ore 20.00 alle ore 22.30: Corso di Shaolin Kung Fu - forma "*Shaolin Mantide sette stelle*"

### ○ *Domenica 02 agosto*

- 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 di Shaolin Kung Fu - forma "*Shaolin Mantide sette stelle*"

|            | 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<br>Mattina                                     | Kung Fu<br>Pomeriggio                   | Kung Fu<br>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 |                       |  |

**AGGIUNGERE 10 EURO PER PERSONA AL GIORNO (PER NOLEGGIO SALA ALBERGO ADIBITA ALL'ALLENAMENTO)**

MODALITA' DI PAGAMENTO

- ISCRIZIONE AGLI ALLENAMENTI E NOLEGGIO SALA ALBERGO: ENTRO IL 15 LUGLIO TRAMITE BONIFICO BANCARIO (VEDI DATI IBAN SOTTO, STESSA PAGINA)
- L'ALBERGO SI PAGA ALL'ARRIVO NELLA STRUTTURA (VEDI INFORMAZIONI ALBERGO 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**

**Lucilla Sperati 328 4616945**

**Shaolin.eventi@gmail.com**

## Informazioni albergo

- Struttura:
  - Hotel Metropole & Suisse – Lake Como – 4 stelle
  - Como lago - sul lago nella piazza centrale (5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria - Trenord per Milano e Malpensa, treni ogni 45')
  
- Pagamento (si paga all'arrivo in albergo)
  - (Pensione completa: colazione, pranzo e cena compresi)
    - Singola: 130€ al giorno
    - Doppia: 110€ al giorno per persona