

**CENTRO CULTURA SHAOLIN ITALIA**

# Stage Shaolin estivo 2026

Programma completo e costi



Dal 27 luglio 2026  
al 02 agosto 2026

**CENTRO CULTURA SHAOLIN ITALIA**

Circonvallazione Tusconala 28/A - 00174 Roma

# Stage Shaolin estate 2026

Un viaggio tra energia, disciplina e tradizione millenaria

Vivi un'esperienza unica immerso nella tradizione Shaolin, dove corpo e mente si incontrano in un **percorso completo di crescita personale, benessere ed evoluzione interiore**. Lo Stage Shaolin Estivo 2026 è pensato per **praticanti di ogni livello**, desiderosi di approfondire le arti interne ed esterne della cultura orientale attraverso **insegnamenti autentici e pratici**.

**Dal 27 Luglio al 2 Agosto 2026**

Una settimana intensiva dedicata a **Qi Gong, Meditazione, Medicina Tradizionale Cinese e Kung Fu**, guidata dal **Maestro Shi Yan Hui** della 34° generazione dei Monaci del Tempio Shaolin



## **Qi Gong e Meditazione** (mattina 9:30 – 12:30)

- Ogni giornata inizierà con pratiche energetiche e meditative per sviluppare equilibrio, concentrazione e consapevolezza.
- Studio del Ba Duan Jin (Gli 8 Pezzi di Broccato)
- Tecniche di respirazione e rilassamento
- Approfondimenti teorici e applicazioni pratiche

## **Medicina Tradizionale Cinese** (pomeriggio 15:30 – 18:30)

- Un percorso completo tra teoria e pratica per comprendere il funzionamento energetico del corpo.
- Studio di meridiani, punti energetici e principi di Yin e Yang
- Tecniche di diagnosi e riequilibrio
- Pratiche di digitopressione, coppettazione e moxibustione



## **Kung Fu Shaolin** (sera 19:30 – 22:30)

- Allenamenti intensivi dedicati allo sviluppo fisico, tecnico e marziale.
- Studio delle forme tradizionali: Shao Da Hong Quan, Shao Lin
- Utilizzo delle armi: Mei Hua Dan Dao (sciabola)
- Coordinazione, forza e disciplina mentale

## **GIORNATA FINALE – 2 AGOSTO 2026**

- Un momento conclusivo di verifica e crescita personale:
- Esami finali e consegna diploma di Qi Gong e Meditazione (mattina)
- Esami e diploma di Medicina Tradizionale Cinese (pomeriggio)
- Esami e diploma di Kung Fu Shaolin (sera)



# Programma nel dettaglio e costi

• 27 Luglio 2026

## **9:30 - 12:30 QI GONG E MEDITAZIONE**

Meditazione, Qi Gong Ba Duan Jin ( 8 movimenti di broccato )

Teoria e pratica

## **15:30 - 18:30 MTC**

Teoria: individuare punti e meridiani, studio di diagnosi e rimedio, yin e yang

Pratica: digitopressione e coppettazione e moxibustione

## **19:30 - 22:30 KUNG FU**

Kung Fu, studio delle forme (Shao Da Hong Quan, Shao Lin, Mei Hua Dan Dao - sciabola)

• 28 Luglio 2026

## **9:30 - 12:30 QI GONG E MEDITAZIONE:**

Meditazione, Qi Gong Ba Duan Jin ( 8 movimenti di broccato )

Teoria e pratica

## **15:30 - 18:30 MTC**

Teoria: individuare punti e meridiani, studio di diagnosi e rimedio, yin e yang

Pratica: digitopressione e coppettazione e moxibustione

## **19:30 - 22:30 KUNG FU**

Kung Fu, studio delle forme (Shao Da Hong Quan, Shao Lin, Mei Hua Dan Dao - sciabola)

• 29 Luglio 2026

## **9:30 - 12:30 QI GONG E MEDITAZIONE:**

Meditazione, Qi Gong Ba Duan Jin ( 8 movimenti di broccato )

Teoria e pratica

## **15:30 - 18:30 MTC**

Teoria: individuare punti e meridiani, studio di diagnosi e rimedio, yin e yang

Pratica: digitopressione e coppettazione e moxibustione

## **19:30 - 22:30 KUNG FU**

Kung Fu, studio delle forme (Shao Da Hong Quan, Shao Lin, Mei Hua Dan Dao - sciabola)

• 30 Luglio 2026

## **9:30 - 12:30 QI GONG E MEDITAZIONE:**

Meditazione, Qi Gong Ba Duan Jin ( 8 movimenti di broccato )

Teoria e pratica

## **15:30 - 18:30 MTC**

Teoria: individuare punti e meridiani, studio di diagnosi e rimedio, yin e yang

Pratica: digitopressione e coppettazione e moxibustione

## **19:30 - 22:30 KUNG FU**

Kung Fu, studio delle forme (Shao Da Hong Quan, Shao Lin, Mei Hua Dan Dao - sciabola)

• 31 Luglio 2026

## **9:30 - 12:30 QI GONG E MEDITAZIONE:**

Meditazione, Qi Gong Ba Duan Jin ( 8 movimenti di broccato )

Teoria e pratica

## **15:30 - 18:30 MTC**

Teoria: individuare punti e meridiani, studio di diagnosi e rimedio, yin e yang

Pratica: digitopressione e coppettazione e moxibustione

## **19:30 - 22:30 KUNG FU**

Kung Fu, studio delle forme (Shao Da Hong Quan, Shao Lin, Mei Hua Dan Dao - sciabola)

• 01 Agosto 2026

## **9:30 - 12:30 QI GONG E MEDITAZIONE:**

Meditazione, Qi Gong Ba Duan Jin ( 8 movimenti di broccato )

Teoria e pratica

## **15:30 - 18:30 MTC**

Teoria: individuare punti e meridiani, studio di diagnosi e rimedio, yin e yang

Pratica: digitopressione e coppettazione e moxibustione

## **19:30 - 22:30 KUNG FU**

Kung Fu, studio delle forme (Shao Da Hong Quan, Shao Lin, Mei Hua Dan Dao - sciabola)

• 02 Agosto 2026

## **Lezione ed esami**

Mattina: ultima lezione, esame e consegna diploma Qi Gong e Meditazione

Pomeriggio: ultima lezione, esame e consegna diploma MTC

Sera: ultima lezione, esame e consegna diploma di Kung Fu

La partecipazione allo Stage Shaolin Estivo 2026 prevede una formula flessibile basata sul numero totale di lezioni frequentate (3 lezioni al giorno: Qi Gong e Meditazione, Medicina Tradizionale Cinese e Kung Fu). La tariffa è modulata per favorire la continuità del percorso: per il singolo allievo il costo è di 50€ a lezione fino a 8 lezioni, 40€ a lezione da 9 a 16 lezioni e 30€ a lezione da 17 a 21 lezioni.

Per coppie o gruppi la quota agevolata è di 45€ a lezione fino a 8 lezioni, 35€ a lezione da 9 a 16 lezioni e 25€ a lezione da 17 a 21 lezioni.

#### PREZZO PER SINGOLO ALLIEVO

- FINO 8 LEZIONI 50 EURO A LEZIONE
- DA 9 A 16 LEZIONI 40 EURO A LEZIONE
- DA 17 A 24 LEZIONI 30 EURO A LEZIONE

#### PREZZO PER COPPIA O GRUPPI

- FINO A 8 LEZIONI 45 EURO A LEZIONE
- DA 9 A 16 LEZIONI 35 EURO A LEZIONE
- DA 17 A 21 LEZIONI 25 EURO A LEZIONE



# Shaolin



Un'occasione imperdibile per entrare nello spirito Shaolin e riscoprire il tuo potenziale interiore.

Ti aspettiamo per condividere insieme energia, disciplina e armonia.

Per info e iscrizioni:

[info@culturashaolinitalia.it](mailto:info@culturashaolinitalia.it)

[www.culturashaolinitalia.it](http://www.culturashaolinitalia.it)

329 046 0898

# STAGE SHAOLIN 2026

MODULO ISCRIZIONE

CENTRO CULTURA SHAOLIN ITALIA



## KUNG FU - MTC - QI GONG E MEDITAZIONE ROMA - DAL 27 LUGLIO AL 2 AGOSTO 2026

NOME E COGNOME

RESIDENTE A

IN VIA/PIAZZA

C.A.P.

TELEFONO

EMAIL

CONOSCENZA KUNG FU

CONOSCENZA QI GONG

CONOSCENZA MTC

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

DATA DI ARRIVO

DATA DI PARTENZA

N° ACCOMPAGNATORI

TOTALE SOMMA VERSATA

	MATTINA	POMERIGGIO	SERA	LOCATION
<b>LUNEDÌ 27/07/2026</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>
<b>MARTEDÌ 28/07/2026</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>
<b>MERCOLEDÌ 29/07/2026</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>
<b>GIOVEDÌ 30/07/2026</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>
<b>VENERDÌ 31/07/2026</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>
<b>SABATO 01/08/2026</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>
<b>DOMENICA 02/08/2026</b> <b>ESAMI</b>	<b>QI GONG</b> BA DUAN JIN MEDITAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>MTC</b> DIGITOPRESSIONE COPPETTAZIONE <input type="checkbox"/>	<b>KUNG FU</b> SHAO DA HONG QUAN, SHAO LIN MEI, HUA DAN DAO, SCIABOLA <input type="checkbox"/>	FORMULA B&B ---- <input type="checkbox"/> PENSIONE ..... <input type="checkbox"/> COMPLETA ..... <input type="checkbox"/> PRANZO ..... <input type="checkbox"/> CENA ..... <input type="checkbox"/>