



Programma didattico

1 - QI GONG (statico e dinamico)
- Rilassamento e meditazione - Esercizi Taoisti
- Ba Duan Jin

2 - TAIJI
- Tecniche di base
- Forma 8 / 24
- Forma 85 Yang tradizionale
- Forma 48 ventaglio (shan)
- Forma base spada
- Forme 16/32 spada (Jian)
- Forma 42 spada (perf.)
- Tui Shou Dui Lian
- Applicazioni Marziali
- Fondamentali di Shaolin per Taiji

3 - BAGUA ZHANG
- Livello base
- Livello avanzato

4 - TEORIA
- Terminologia cinese - Centri energetici
- massaggio

Variazioni del programma a discrezione del Maestro.

Informazioni ed iscrizioni:
TAIJI AKADEMIE YONG NIAN
SCUOLA DEL MAESTRO LI RONG MEI
Tel. 0041 [0]44 821 33 71
Cell. 0041 [0]79 752 93 05
Cell. 0039 347 722 69 25 Italia
E-Mail: yongnian.taiji@bluewin.ch
Web: www.yongnian-taiji.eu

Orario pratica

Sabato, 16 luglio
ore 17.30 - 19.30

Domenica 17 luglio - Venerdì 22
luglio
ore 09.30 - 12.30
ore 16.30 - 19.00

Sabato 23 luglio
ore 9.30 - 11.30

Alloggio

Presso il Albergo Rifugio Cainallo ***, di Melesi Luciana
Loc. Cainallo, 23825 Esino Lario (LC) Italia.

Periodi: Luglio 2016
da Sabato 16 a Sabato 23 Luglio.
Prenotazione entro il 05 Luglio 2016

a disposizione camere singole, doppie e triple, tutte dotate di servizi privati (interni cat. A - esterni cat B)
Il trattamento di pensione completa comprende i pasti dalla cena di Sabato 16/07/16 alla pranzo del Sabato 23/7/16.
- Nella pensione completa non sono incluse le bevande.
- Sistemazioni singole (se disponibili) con supplemento.
- Non sono accettate prenotazioni personali effettuate direttamente con l'albergo.
- La quota del seminario non è soggetta a riduzioni anche in caso di ridotta permanenza, è facoltà del albergo effettuare la detrazione del mancato soggiorno.

Quote a persona:
pensione completa e alloggio in:
Camera doppia, bagno interno

Camera singola, bagno interno

Iscrizione:
Fino a completamento posti entro il 05 Luglio 2016 via e-mail oppure telefonicamente. Al ricevimento della prenotazione saranno



Come raggiungerci

In auto

Da Milano:

- SS 36 direzione Lecco, uscita Lecco-Valsassina, percorrere la SS 36dir fino a Ballabio, poi direzione Taceno fino a Cortenova Valsassina. Da qui seguire le indicazioni per Esino Lario-Cainallo (strada molto panoramica).
- SS 36 direzione Lecco-Sondrio, uscita Bellano, direzione Valsassina, a destra al bivio per Parlasco-Esino Lario, poi a destra al bivio per Esino Lario-Cainallo.
- SS 36 direzione Lecco-Sondrio, uscita Bellano, direzione Bellano-Varenna. A Bellano a sinistra per Varenna. A Varenna a sinistra per Esino Lario.

Da Sondrio

- SS 36 direzione Lecco, uscita Bellano, direzione Valsassina, a destra al bivio per Parlasco-Esino Lario, poi a destra al bivio per Esino Lario-Cainallo.
- SS 36 direzione Lecco, uscita Bellano, direzione Bellano-Varenna. A Bellano a sinistra per Varenna. A Varenna a sinistra per Esino Lario.

Con mezzi pubblici (fino a Esino Lario)

- Trenitalia, linea Milano-Lecco-Sondrio-Tirano, stazione di Varenna-Esino. Dalla stazione di Varenna-Esino è attivo un servizio di autobus fino a Esino Lario.

(clicca qui per gli orari).

http://www.leccotrasporti.it/upload/orari/invernali_dal_14_marzo_2011/D21.pdf

- *Non è permesso riprendere e fotografare con alcun mezzo le lezioni e docenti durante la pratica.*
- *Non sono ammesse iniziative e attività di interesse personale che coinvolgono gli associati.*

N.B. - Le bevande non sono incluse

- *Non sono accettate prenotazioni personali effettuate direttamente con il albergo.*
- *La quota del seminario non è soggetta a riduzioni anche in caso di ridotta permanenza, è facoltà del albergo effettuare la detrazione del mancato soggiorno.*



Seminario Taiji 16 - 23 luglio 2016

diretto dal



Maestro Li Rong Mei

a

Cainallo, Esino Lario (LC) Italia



L'**Albergo Rifugio Cainallo** è un hotel 3 stelle situato in località Cainallo, a mt. 1300 s.l.m. e a 4 Km. dall'abitato di Esino Lario (LC). L'hotel è l'unica struttura alberghiera del luogo, in un ambiente montano di totale tranquillità, circondato da boschi di faggi e situato su un pendio, gode di una **splendida vista sul lago di Como e su tutto l'arco alpino delle Orobie.**