

STAGE RESIDENZIALE

DAL 27 AGOSTO AL 3 SETTEMBRE

Immersi nella natura a Tiglieto



Shaolin

Nei Jin Yi Zhi Chan

Studio e pratica per equilibrare le energie interne ed esterne

Un ricco programma che condurrà i partecipanti a **un superiore livello di salute e di benessere**. Gli obiettivi saranno la preparazione fisica ed energetica per affrontare al meglio il prossimo cambio di stagione, un particolare lavoro di autoterapia e di terapia di gruppo atta a eliminare gli stati di sofferenza fisica ed emotiva.

Il ritiro sarà concentrato sullo studio e l'allenamento della prima sequenza di rigenerazione e di attivazione dei meridiani **del millenario stile di Shaolin Qi Gong Nei Jin Yi Zhi Chan di cui la nostra scuola è l'unica in Italia**.

Questo stile, poco conosciuto poiché tenuto all'interno degli adepti al monastero per secoli, ha iniziato ad aprire le porte al pubblico solo da qualche decennio.

Per la sua efficacia è stato utilizzato dal governo cinese, sia per integrare l'allenamento degli atleti sia a scopi terapeutici, realizzando studi in ambito medico e universitario.

Il Maestro Que Qiaogen successore in XIXa generazione di questo stile, **ha autorizzato il M° Li Ran a insegnare per la prima volta in Europa questa sequenza in maniera completa.**

DAO  YUAN

PERCHÉ PRATICARE BENEFICI



- ▶ **La sequenza Shaolin Qi Gong Nei Jin Yi Zhi Chan** è composta da 8 esercizi che possono essere allenati singolarmente oppure in successione. Questi agiscono sinergicamente, rimuovendo stasi e ostruzioni nei meridiani e nel sistema arterio-venoso ristabilendo la circolazione ottimale. Inducono una depurazione fisica, eliminando le tossine e tonificando gli organi preposti alla gestione del metabolismo. Si pone particolare attenzione all'organo reni, quale gestore della nostra energia prenatale e la cui efficienza è uno dei pilastri fondamentali per recuperare e mantenere uno stato di salute ottimale. Tra i primi benefici a manifestarsi: riduzione delle algie articolari come i dolori alle spalle, cervicali e lombari, un miglioramento della digestione, del sonno e dei problemi legati ad ansia e stress.
- ▶ **Il programma** sarà integrato dalla sequenza preparatoria di sei esercizi concentrati sulla mobilità articolare e la stimolazione energetica nel "Dan Tian", dai peculiari "**Zhan Zhuang**" (posture statiche) dello stile e da tecniche meditative per consentire un ottimale rapporto tra le energie interne ed esterne. Il programma sarà supportato dalla teoria necessaria alla comprensione degli aspetti di MTC/energetici/fisici/scientifici degli esercizi.
- ▶ L'aspetto più dinamico della didattica sarà svolto attraverso la pratica **del Taijiquan stile Wu**.

STRUTTURA DEL CORSO

Arrivo previsto in mattinata per registrazione.
Le lezioni inizieranno dopo pranzo.

Lo stage sarà di tipo intensivo, il ritmo di lavoro non deve essere un deterrente, in quanto il lavoro sarà calibrato sulle capacità del gruppo. Le sessioni di studio saranno intercalate da opportune pause e, in ogni modo, fruibili anche da chi non abbia particolari prestazioni fisiche.

La didattica sarà sviluppata su quattro sessioni al giorno:

Lezione1 ore 07,00 - 08,00 Lezione2 ore 09,30 - 12,30
Lezione3 ore 15,30 - 18,30 Lezione4 ore 21,00 - 22,00

A fine stage sarà rilasciato un attestato di frequenza.

LA STRUTTURA

La struttura è un sobrio albergo a conduzione familiare.

Tiglieto è un paese ligure ai confini con il Piemonte, immerso nel parco naturale del Monte Beigua. Immerso nel verde e nel silenzio, dispone di diversi spazi all'aperto, dove si potrà praticare in tranquillità.

*Albergo Villa Margherita
Via Francia 39 Tiglieto (GE)
www.villa-margherita.biz*

QUOTA STAGE

Riferita a persona in pensione completa comprensiva di tutte le attività didattiche.
La graduatoria di disponibilità delle camere sarà in riferimento alla data della mail d'iscrizione.

MODULO COMPLETO:

Sette (7) giorni dal 27/8 pomeriggio (inizio lezioni ore 15,00) al 3/9 (fine lezioni ore 12,00).

Sistemazione in camera doppia € 895

Sistemazione in camera singola € 930

MODULO RIDOTTO

Tre(3) giorni*

Quota camera doppia € 545

Quota camera singola € 560

* La didattica adottata consente la possibilità di partecipare in modo parziale in ragione delle prime tre giornate che consentono di acquisire il programma didattico completo dello stile Shaolin proposto nel seminario.

Per motivi assicurativi lo stage è per soli soci dell'Accademia DaoYuan.
Chi non fosse iscritto, è invitato a prendere contatto con la nostra sede per regolare la posizione associativa (€ 20 + copia certificato medico).

L'iscrizione allo stage avverrà tramite invio e-mail dell'avvenuto versamento di acconto di € 100 al seguente conto:

IT68X050343227000000000655 Intestato a DaoYuan ASD.

Causale: Acconto Stage Agosto 2022



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

E-MAIL: sede@daoyuan.it

TELEGRAM: @Liranlaoshi

TELEFONO: 339.3599387

SITO: www.daoyuan.it