道 ACCADEMIA DI DISCIPLINE CINESI 源

道 DAO YUAN 源

Wu Style Taiji & Shaolin Qi Gong

Da Sabato 24/8 a Sabato 31/8

Obbiettivi:

Il principale è l'incremento fisico ed energetico per affrontare l'imminente cambio di stagione, a seguire l'apprendimento di nuove tecniche ed esercizi che ci consentiranno di avanzare nella comprensione di queste Arti e, in ultimo ma non meno importante, la riduzione di eventuali problemi e patologie di cui possiamo soffrire.
Per ottenere questo risultato, il ritiro sarà concentrato prevalentemente sullo studio e allenamento della **sequenza tradizionale del Taiji stile Wu**, integrato da esercizi e tecniche di tonificazione energetica e attivazione dei meridiani di **Shaolin Qi Gong Nei Jin Yi Zhi Chan.**

La peculiarità di questo programma è combinare sequenze ed esercizi in maniera sinergica per ottenere i massimi risultati da entrambi gli stili.
La didattica è strutturata in modo che il percorso di studio possa essere fruibile anche a diversi livelli di preparazione, e quindi, può essere seguito da tutti.
Chi già pratica discipline marziali ed energetiche, potrà constatare significativi risultati nelle proprie discipline.

Lo stage sarà tenuto dal **Maestro Li Ran**:

- Allievo e genero del **Gran Maestro Hao Huaimu** V[a] generazione Taijiquan stile Wu
- Allievo diretto del **Maestro Que Qiaogen** successore in XIX[a] generazione Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan

Il programma:

- Scuola **Maestro Wu Tunan**
  Successore in III[a] generazione Taiji stile Wu :
  Studio e pratica della forma tradizionale.
  Studio (per chi non avesse partecipato a precedenti incontri), revisione e consolidamento del **programma avanzato di tecniche di mobilità e rilassamento** per incrementare energia e consapevolezza, **peculiare della scuola del M° Wu Tunan**

- Scuola **Maestro Que Qiaogen**
  Successore in XIX[a] generazione Shàolín Nèi Jìn Yī Zhǐ Chán :
  Studio e pratica di esercizi atti a rimuovere stasi e ostruzioni sia nei meridiani sia nel sistema arterio-venoso ristabilendo la circolazione ottimale.
  Studio di peculiari esercizi di "**Zhan Zhuang"** (posture statiche) per consentire un ottimale apporto energetico stimolando l'autoterapia e il potenziamento individuale.

- Al fine di ottimizzare gli effetti della pratica, sarà introdotta e insegnata la stimolazione con **l'artemisia (Moxa) in particolari agopunti tonici**, utilizzando un diffusore personale che sarà consegnato ad inizio corso.

Struttura del corso:

Arrivo previsto in mattinata per le operazioni di registrazione. Le lezioni inizieranno alle ore 15,00.
Lo stage, come ormai di consueto, sarà di tipo intensivo.
Specialmente per chi non ha mai partecipato, il particolare ritmo delle sessioni studio non deve essere un deterrente, anzi, ogni fase della pratica sarà intercalata da opportune pause e lezioni teoriche, in modo che sia fruibile anche da chi non abbia particolari prestazioni fisiche.

Questa esperienza porterà gli allievi a “vivere” la pratica come avviene nelle scuole in Cina ottenendo risultati non raggiungibili attraverso lezioni a cadenza settimanale.
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 l’attestato di partecipazione. **La partecipazione al seminario residenziale, avrà valore curricolare per chi ne avesse necessità**, e comunque, tutti i partecipanti sono invitati a presentare il TAIJI PASS per l’aggiornamento. Chi non ne fosse in possesso, sarà sufficiente farne richiesta al momento dell’iscrizione.

Quota contributiva stage comprende:

pensione completa, tutte le attività didattiche, diffusore per moxa in legno (brevetto del Maestro Que Qiaogen valore 40€), attestato di partecipazione, e pranzo di commiato del sabato 31 Agosto.

Modulo completo:	Modulo ridotto (tre giorni):
Sistemazione in camera doppia € 945	**Quota camera doppia 575 €**
Sistemazione in camera singola € 970	**Quota camera singola 590€**

In caso di richiesta a partecipare per periodi diversi da quelli previsti, contattare direttamente tramite mail o telefono.

La partecipazione alle lezioni è riservata agli iscritti all’associazione Dao Yuan International, gli interessati allo stage, non ancora iscritti, sono invitati a prendere contatto con la sede per regolare la posizione associativa.

Al fine di garantire la disponibilità della struttura, è necessaria
conferma di partecipazione tramite acconto di €100 da notificare via mail all’indirizzo
sede@daoyuan.it
IT68X0503432270000000000655 Intestato a DaoYuan ASD.
Causale: **Acconto Stage Agosto 2024**

La graduatoria di disponibilità delle camere sarà considerata secondo la mail d’iscrizione.

A chi è rivolto:

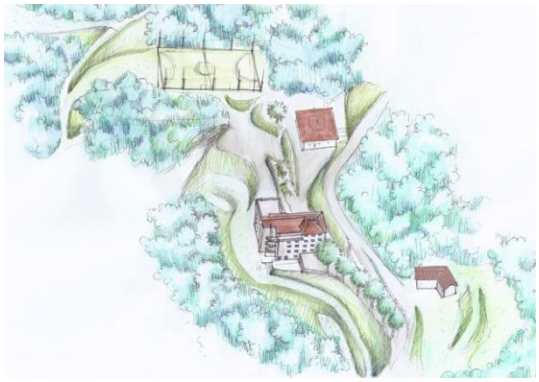
Grazie alla particolare didattica messa a punto dal M° Li Ran, chiunque può partecipare allo stage. Che si abbia esperienza o meno delle discipline trattate, tutti hanno la possibilità di ampliare le proprie capacità nei diversi ambiti, fisici, intellettuali ed energetici.

I neofiti possono apprendere velocemente teoria e tecniche, beneficiando del lavoro svolto dal gruppo degli allievi esperti, i quali, a loro volta, avranno modo di incrementare abilità e conoscenze.

Chi avesse necessità di ulteriori informazioni o delucidazioni su qualsiasi argomento, è invitato a prendere contatto via mail, Telegram:@Liranlaoshi o telefonicamente al numero 3393599387.

Li Ran Laoshi

La location:

Albergo Villa Margherita, Via Francia 39 Tiglieto (GE)
Tiglieto è un paese ligure ai confini con il Piemonte, immerso nel parco naturale del Monte Beigua.
La struttura, Villa Margherita, è un sobrio albergo ** a conduzione familiare, essenziale, con un personale attento alle esigenze dell'ospite e il necessario per ristorarsi dopo le lezioni.
L'alloggio è previsto in camera doppia con possibilità, per chi desidera, della singola.
Immerso nel verde e nel silenzio, dispone di diversi spazi all'aperto, dove si potrà praticare in tranquillità.

https://goo.gl/maps/8LNdbNi3qQw
Link per raggiungere la struttura da Genova Ovest. In ogni modo, da ogni direzione si provenga, l'avvicinamento è attraverso l'autostrada A26 con uscita al casello di Masone.