

CORSO INTENSIVO

Corso intensivo di Tai Chi Chuan e Qi Gong

4 fine settimana per un totale di 48 ore

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° Incontro

Allineamento del corpo e test sulle posture

Posizione dei piedi

Sequenza di Qi Gong: Zhan Zhuang

Sequenza di Qi Gong: i primi 12 Esercizi Taoisti

Zhan Zuang, primi due: centratura e radicamento attraverso struttura e rilassamento

Tui Shou: movimento semplice a una mano con applicazione del PANG

Forma Fondamentale: fino a 1/4 della forma Fondamentale

2° Incontro

Sequenza di Qi Gong: Zhan Zhuang

Sequenza di Qi Gong: i primi 12 Esercizi Taoisti: correzioni e respirazione

Zhan Zuang, primi quattro: centratura e radicamento attraverso struttura, rilassamento e uso dello Y

Forma Fondamentale: fino a 2/4 della forma Fondamentale

Tui Shou: ascoltare l'energia, pratica a due mani con applicazione del JAI

3° Incontro

Sequenza di Qi Gong : Zhan Zhuang

Sequenza di Qi Gong: Esercizi Taoisti: dal 13 al 24

Zhan Zuang, primi sei: centratura e radicamento attraverso struttura, rilassamento, uso dello Y e Spirali

Forma Fondamentale: fino a 3/4 della forma Fondamentale

Tui Shou: ascoltare l'energia, pratica a due mani con applicazione di ON

4° Incontro

Sequenza di Qi Gong: Zhan Zhuang

Sequenza di Qi Gong: Esercizi Taoisti: dal 13 al 24: correzioni e respirazione

Zhan Zuang, otto posizioni: centratura e radicamento attraverso struttura, rilassamento, uso dello Y, Spirali e il Contatto.

Forma Fondamentale: Completamento della forma Fondamentale

Tui Shou: ascoltare l'energia, pratica a due mani con applicazione di CHOY.

Informazioni generali:

- A fine corso i partecipanti ad almeno il 75% delle lezioni riceveranno un attestato di partecipazione rilasciato dall'ASD AMRITA, Scuola riconosciuta per la formazione da UISP-DO Nazionale
- Tessera Associativa compresa nel costo del corso
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio
- Materiale didattico e video compresi
- Partecipanti: minimo 12 persone.
- Costo del corso 460 € di cui almeno 120 € anticipati
- Il corso sarà tenuto dal Maestro Angelo Nembrini
- Il corso è adatto sia a chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina, sia a chi vuole approfondire i principi e concetti del Tai Chi Chuan e Qi Gong
- Al raggiungimento del numero minimo il corso sarà confermato e si procederà al pagamento

SEDE: Milano

GIORNI: sabato e domenica

ORARI: 9:30-12:30/ 14:00-17:00

Angelo Nembrini:

Presidente, Responsabile Tecnico e Insegnante da 15 anni dell'Associazione Amrita
www.associazioneamrita.it

Insegnante riconosciuto della Master Ding Academy
www.masterdingacademy.com

Istruttore riconosciuto della UISP-DO
www.uisp.it/discorientali