

XIV APPUNTAMENTO NAZIONALE ELICOIDES

mini ← TAI CHI → MAXI

12/15 LUGLIO 2018

LA PERNICE ROSSA loc. RONCASSI MENCONICO - PAVIA

Sulle pendici del Monte Penice, tra Pavia e Piacenza, si trova La Pernice Rossa (1100 m.), accogliente albergo con camere e chalet immersi in uno splendido paesaggio di prati verdeggianti e boschi rigogliosi.

Ispirata dalla tradizione tipica di due regioni la cucina alla Pernice Rossa e' qualcosa di fantasioso e unico. A richiesta cucina vegetariana.

Grande, grandissimo, macroscopico e piccolo, piccolissimo, microscopico somiglianti e indivisibili.

Connettersi a questa visione per praticare il Tai Chi Chuan e Armonizzare il tempo e lo spazio

Percorso per i praticanti di Tai Chi Chuan condotto dai maestri Enzo Simeoni e Monica Architetto

PROGRAMMA

Taiji Serenergy

Movimenti elicoidali esguiti in serenità e tranquillità per l'armonia del nostro essere.

Verrà anche utilizzato un bastone corto di legno (Elistick) tenuto tra i palmi delle mani che consente di avere una guida nell'apprendimento della coltivazione energetica, aiuta a sincronizzare gesti e respirazione migliorando concentrazione, rilassamento e corretta postura.

7 stelle e 8 passi Taiji

Una tecnica fondamentale del Taiji che rappresenta il principio delle posture, dei movimenti e della respirazione.

Sviluppa le abilità fondamentali, che occorrono per collegarsi e connettersi all'armonia della natura e facilitare la pratica del Taiji.

Stella delle mani Taiji

Sequenza avanzata del Taiji per la consapevolezza dei percorsi delle mani.

Lavorare con le mani spegne i pensieri. Spegnerne i pensieri permette di entrare nell'ambito creativo che ci mette in contatto con le sostanze (endorfina, ormoni, serotonina...) che attivano e rigenerano il corpo.

ATTIVITA' PRATICHE

- Tai Chi Chuan Qi Gong
- Forma di Tai Chi Chuan
- Tui Shou
- Sciabola e Spada Tai Chi a due

PROGRAMMI

► **Giovedì 12 luglio** 14,00 Accoglienza
15,30/18,30 • ATTIVITÀ
19,30 Cena
21,00 • TAIJI NIGHT

► **Venerdì 13 luglio** 7,15 • ATTIVITÀ
8,30 Colazione
9,00/9,30 • INSEGNANTI
9,30/12,30 • ATTIVITÀ
13,15 Pranzo
15,00/18,00 • ATTIVITÀ
18,00/18,30 INSEGNANTI
19,30 Cena
21,00 TAIJI NIGHT

► **Sabato 14 luglio** 7,15 • ATTIVITÀ
8,30 Colazione
9,00/9,30 • INSEGNANTI
9,30/12,30 • ATTIVITÀ
13,15 Pranzo
15,00/18,00 • ATTIVITÀ
18,00/18,30 INSEGNANTI
19,30 Cena
21,00 TAIJI CINEMA

► **Domenica 15 luglio** 7,15 • ATTIVITÀ
8,30 Colazione
9,00/9,30 • INSEGNANTI
9,30/12,30 • ATTIVITÀ consegna attestati di partecipazione
13,15 Pranzo
COMMUNICATO

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 27 giugno 2018

Si richiede un acconto di 100 euro a persona per la quota di soggiorno.

- Per eventuali accompagnatori disponibilità da verificare al momento della preiscrizione. A richiesta menu vegetariano.
- Gli attrezzi verranno dati in dotazione e possono essere prenotati al momento della preiscrizione.

Via Fezzan 6 Milano,

tel. 0292888600 - 3487021071 - 0292888600

info@elicoides.it - www.elicoides.it

a.s.d. **elicoides** 
T A I J I S T U D I O