

Taijiquan con il M°Gianna Sabatelli

Santa Severa 31 maggio - 2 giugno 2019



Taijiquan stile Chen: la radice e i fiori

- ☪ *Taiji Qiu, allenamento con la sfera Taiji per la comprensione e lo sviluppo dei principi interni.*
- ☪ *Chansi Gong, la forza del bozzolo di seta.*
- ☪ *Taijijin e Fajin, la forza elastica.*
- ☪ *Laojia Yilu, antica intelaiatura*

☪ **Informazioni** +39 338 9090280
info@ilcampodelcinabro.it www.ilcampodelcinabro.it



☪ *Prenotazioni entro il 10 maggio*

☪ *Sistemazione c/o Soggiorno San Gaetano, via Giunone Lucina, 50*
<http://soggiornosangaetano.it/sito-inglese/sito1.html>

Programma giornaliero

	venerdi 31	sabato 1	domenica 2
08.00 - 08.30		Qigong	Qigong
08.30 - 09.30		Colazione	Colazione
10.00 - 12.45		Pratica comune	Pratica comune
13.15 - 14.30		Pranzo	Pranzo
14.30 - 16.15	ARRIVO	Ore libere	Ore libere
16.15 - 18.45	Pratica comune	Pratica comune	Pratica comune
20.15 - 21.30	Cena	Cena	PARTENZA
21.30 - 22.30	Saldo		