



WORKSHOPS ESTIVI

LOCALITA': VALMOZZOLA (PR)



MESE DI LUGLIO

Arrivo previsto mercoledì 1 luglio 2009 per cena

Partenza lunedì 6 luglio mattino (per chi dovesse anticipare il rientro lo stage finisce la domenica alle 18,30)

Adesioni entro il 30 aprile 2009

MESE DI AGOSTO

Arrivo previsto martedì 25 agosto 2009 per cena

Partenza domenica 30 agosto mattina (salvo anticipi)

Adesioni entro il 30 maggio 2009

Costo pensione completa € 40,00 al giorno in camere da 2 – 3 – 4 posti

Possibilità di pasto tradizionale o vegetariano / vegan



PROGRAMMA GENERALE (suscettibile di variazioni)

Ore 6,30 – 7,30 qi gong / meditazione

Ore 8,00 colazione

Ore 9,00 – 10,30 lezione teorica

Ore 10,30 – 12,00 taijiquan forma a mani nude e forma breve di ventaglio

Ore 13,00 pranzo

Ore 15,30 – 18,30 lezione pomeridiana (taijiquan – tui shou – basi di xing yi o yi quan)

Ore 19,30 cena

Tempo e luogo permettendo, cercheremo di tenere buona parte delle lezioni all'aperto

Costo corso € 190 + pensione vedi sopra



PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

direttamente presso la propria sede di pratica, inserendo i propri dati nella tabella disponibile in bacheca o presso l'insegnante

oppure

telefonando al n° 3356342832 (Nando)

oppure

via e-mail all'indirizzo nan.dao@tin.it, specificando nome e cognome, periodo scelto e opzione per pasto tradizionale o vegetariano