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

ADESIONI

N°	NOME E COGNOME**********	LUG	AGO	TRD	VEG	CAPARRA	SALDO	NOTE**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								