



身心 健康方法

Shenxin Ziran Fangfa

5° edizione del seminario

TECNICHE PER COLTIVARE IL CORPO E LA MENTE

RAPALLO 4-5 MAGGIO 2024
PROGRAMMA SEMINARIO RESIDENZIALE

presso la struttura
"Vivaio Il Geranio"

0185 231258 / +39 327 546 8350
Via Betti 100, Rapallo (Ge)

punto d'incontro: ore 14 piazza Molfino (stazione FS)

insegnanti:

M° EMILIO MARTIGNONI – M° VINCENZO MARLETTA

| M° EMILIO MARTIGNONI | |
|----------------------|--|
| SABATO | ARRIVO IN STRUTTURA PRANZO LIBERO |
| 15.00 – 16.00 | YI JIN JING – CLASSICO PER TRASFORMARE TENDINI- MUSCOLI CARATTERISTICHE |
| 16.00 – 17.00 | LE 12 FORME YI JIN JING : DAOYIN E STRUTTURA |
| 17.00 - 17.30 | PRATICA |
| 17.30 – 18.00 | INTERVALLO |
| 18.00 - 18.30 | PRATICA |
| 19.30 | CENA SU PRENOTAZIONE |

| M° VINCENZO MARLETTA | |
|----------------------|--|
| DOMENICA | ARRIVO IN STRUTTURA ORE 9 |
| 9.30 - 10.30 | NEI GONG: ESERCIZI DELLA CANNA DI BAMBOO LAVORO A COPPIE |
| 10.30 - 11.30 | FAR SCENDERE LA FORZA PESO ESERCIZI SUL PAVIMENTO PELVICO LAVORO A COPPIE |
| 11.30 - 12.00 | INTERVALLO |
| 12.00 – 12.30 | LE OTTO FORZE DEL TAIJI QUAN – LAVORO A COPPIE |
| 12.30 – 13.00 | TEC. RESPIRAZIONE (LI PAI TAIJI) E MEDITAZIONE |