

20 agosto 2011

Dalle 7.30 alle 20.00

INFO ED ISCRIZIONI

Tel: 079 409 52 94

email: info@iacma.com

www.iacma.com

GIORNATA DI PRATICA SU

LE ARMI DEL GUNGFU CHOY LEE FUT

OSTELLO DI CURZUTT (MONTE CARASSO)

M° ISIDORO LI PIRA

PRESENTA



- Esercizi per comprendere l'economicità della forza interna
- Qigong per l'elasticità di tendini e legamenti Yi Jing Jing
- Gli esercizi di bastone e la prima parte della sequenza Mei Hua Gung con applicazioni
- Esercizi con i bastoni doppi, o forma con i doppi coltelli a Farfalla (secondo il livello)
- Tecniche di meditazione e rilassamento per il recupero delle energie

Nota: suddivisioni per esperienza pratica

Costo della giornata fr. 215.--

compresi colazione, pranzo, spuntino pomeridiano e cena (bevande escluse ai pasti)

Solo mattina con colazione e pranzo: fr. 115.--

Solo pomeriggio con spuntino e cena: fr. 115.--

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- Arrivo : ore 7.30
- Lavoro interno e Yi Jing Jing Qigong: 08.00-09.00
- Colazione : 09.00-10.00
- Bastone lungo Mei Hua Gung: 10.00-12.20
- Pausa pranzo: 12.30-15.30
- Esercizi ed applicazioni con i bastoni doppi : 15.30-17.30
- Pausa breve: 17.30-18.00
- Forma di Coltelli a Farfalla: 18.00-19.00
- Tecniche di Meditazione e rilassamento: 19.00-20.00
- Cena: 20.15 (di seguito fine e rientro)

MODALITÀ D'ISCRIZIONI

- Inviare il formulario con i propri dati (riportato nel retro) via posta o mail
- Inviare il saldo per la propria adesione
- Presentarsi direttamente all'Ostello entro le ore 7.15 per l'inizio del seminario

20 agosto 2011

Dalle 7.30 alle 20.00

INFO ED ISCRIZIONI

tel: 079 409 52 94

E mail: info@iacma.com

GIORNATA DI PRATICA SUL

LE ARMI DEL GUNGFU
CHOY LEE FUT

OSTELLO DI CURZUTT (MONTE CARASSO)

Formulario di iscrizione individuale

(compilare in stampatello)

-
- **Nominativo:**
 - **Indirizzo:**
 - **Città:**
 - **Recapito telefonico:**
 - **Recapito email:**

Modalità di partecipazione (barrare la propria scelta)

- Costo della giornata** compresi tutti i pasti previsti (bevande escluse) **fr. 215.--**
- Solo mattina** con colazione e pranzo (bevande escluse): **fr. 115.--**
- Solo pomeriggio** con spuntino e cena (bevande escluse): **fr. 115.--**

Dati bancari: Credit Suisse;

Intestato a: Isidoro Li Pira n° conto: 797739-60

Iban: CH52 0483 5079 7739 6000 0 - BIC: CRESCHZZ80A

CONDIZIONI GENERALI

- Inviare la propria iscrizione prima del 17 agosto 2011
- L'invio della propria adesione è vincolante ai fini dell'iscrizione
- Per ragioni organizzative la partecipazione è accettata solamente previa iscrizione
- Inviare copia del saldo per l'iscrizione unitamente al formulario di iscrizione
- La mancata partecipazione al seminario non dà diritto ad alcun rimborso né credito
- Qualora si desideri acquistare l'attrezzatura (divise, maglie, scarpe, armi) per l'allenamento è necessario specificarlo all'atto dell'iscrizione

Firma x accettazione.....