

21 agosto 2011

Dalle 7.30 alle 20.00

INFO ED ISCRIZIONI

Tel: 079 409 52 94

E mail: info@iacma.com

www.iacma.com

GIORNATA DI PRATICA SU

NEI GONG E TAIJIQUAN

OSTELLO DI CURZUTT (MONTE CARASSO)

M° ISIDORO LI PIRA
PRESENTA



- **Esercizi per la percezione e la sensibilizzazione sul lavoro interno Neigong**
- **Qigong dei 5 animali (versione dinamica)**
- **Taijiquan 1° e 2° parte forma lunga con applicazioni**
- **Forma di spada (sequenza breve o 65 posture), o sciabola (13 posture)**
- **Meditazione**

Nota: suddivisione per esperienza pratica

Costo della giornata fr. 215.--

compresi colazione, pranzo, spuntino e cena (bevande escluse)

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 Daoyin e Neigong: 08.00-09.00**
- **Colazione : 09.00-10.00**
- **Qigong dei 5 animali (statico e dinamico): 10.00-12.20**
- **Pausa pranzo: 12.30-15.30**
- **Taijiquan 1° e 2° parte della forma ed applicazioni: 15.30-17.30**
- **Pausa breve: 17.30-18.00**
- **Forma di armi del taijiquan: 18.00-19.00**
- **Meditazione: 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

21 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

NEI GONG E TAIJIQUAN

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 dá 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.....