

## PROGRAMMA INDICATIVO

### MERCOLEDÌ 3 LUGLIO ARRIVI IN MATTINA

16h00 - 19h00 QI GONG - TAI JI QUAN

### DA GIOVEDÌ 4 A SABATO 6 LUGLIO

7h45 - 9h00 QI GONG

10h00 - 12h30 TAI JI QUAN, APPLICAZIONI, TUI SHOU

16h00 - 19h00 XING YI - BA GUA, ARMI TRADIZIONALI

### DOMENICA 7 LUGLIO

9h00 - 12h30 RIEPILOGO DEL LAVORO SVOLTO

13h00 PRANZO

#### A CONCLUSIONE EVENTUALI ESAMI DI LIVELLO

Nel corso del seminario si praticheranno la forma di Taiji a mani nude, l'uso marziale delle sue tecniche e i tui shou, gli esercizi fondamentali di Xing yi e Ba gua, il bastone lungo dello Xing yi Quan. Nel corso dei laboratori pomeridiani gli studenti avanzati potranno cimentarsi anche nel bastone corto e nella spada.

#### Tutti i praticanti sono tenuti a portare:

- bastone lungo (altezza della persona)

#### I livelli avanzati devono inoltre portare:

- bastone da passeggio (fino all'ombelico)
- spada diritta in legno.

#### ABBIGLIAMENTO PER LA PRATICA

Tuta sportiva, polo dell'associazione, scarpe ginniche per esterni e per interni (pulite).

Possibili momenti serali di meditazione e visione di DVD tecnici

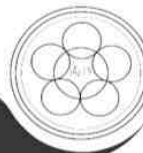
## ISCRIZIONI



ISCRIZIONI ACCETTATE PER ORDINE D'ARRIVO  
FINO A COMPLETAMENTO DEI POSTI DISPONIBILI

CHENG MING Europe

中華武術歐洲誠明協會  
Ta'Y Chi Ch'uan & Chinese Internal Martial Arts Association



[www.chengmingeurope.eu](http://www.chengmingeurope.eu)

[info@chengmingeurope.eu](mailto:info@chengmingeurope.eu)



MOVIMENTO E PERCEZIONE

[www.movimentopercezione.org](http://www.movimentopercezione.org)

[info@movimentopercezione.org](mailto:info@movimentopercezione.org)

+39 33 37 25 79 31

3 - 7 LUGLIO 2013

CAMPUS ESTIVO RESIDENZIALE

- AI CANIPAI -  
S. ROMANO IN GARFAGNANA (LUCCA)

SCUOLA CHENG MING

CON IL M° PAOLO MAGAGNATO  
RESPONSABILE EUROPEO



QI GONG - TAI CHI CHUAN

XING YI QUAN - BA GUA ZHANG

ARMI TRADIZIONALI

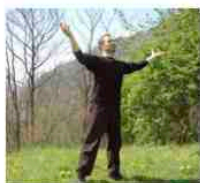
## DISCIPLINE

### TAI JI QUAN (T'AI CHI CH'UAN)



Arte del bilanciamento, dell'equilibrio, del pieno e del vuoto. Lentezza, continuità, sviluppo di una costante e profonda sensibilità.

### QI GONG (CHI KUNG)



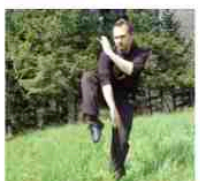
Semplici esercizi di regolazione del respiro, controllo della postura e dell'energia, forza integrata.

### BA GUA ZHANG (PA KUA CHANG)



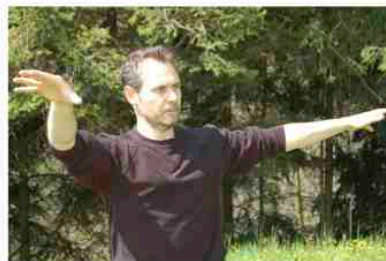
Il palmo degli otto trigrammi, antica pratica taoista dove ad ogni cambio corrispondono forze a spirale, sbilanciamenti.

### XING YI QUAN (HSING I CH'UAN)



Boxe della forma e dell'intenzione, arte basata sui movimenti dei 5 elementi e sull'imitazione degli animali.

## IL MAESTRO

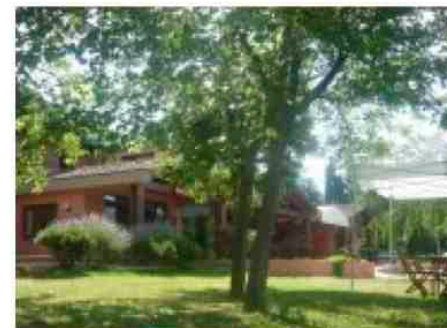


Paolo Magagnato pratica arti marziali dal 1977, è diplomato ISEF e laureato in Scienze Motorie, è inoltre Presidente di CHENG MING EUROPE.

Allievo del M° Guo Guizhi per il DA CHENG QUAN (YI QUAN) e del M° Wang Fulai per le altre arti interne cinesi (XING YI QUAN, BA GUA ZHANG, TAI JI QUAN), Paolo Magagnato ha praticato con numerosi maestri orientali e occidentali realizzando una notevole esperienza personale, pratica e didattica; egli continua tuttora la sua ricerca viaggiando in Oriente e invitando con MOVIMENTO E PERCEZIONE esperti di varie discipline.



## COSTI INDIVIDUALI



### AI CANIPAI

ALBERGO RISTORANTE

Via Roma

San Romano in Garfagnana (Lucca)

ITALIA

[www.aicanipai.com](http://www.aicanipai.com)

Indicazioni su Google Maps

COSTI GIORNALIERI A PERSONA:

Pensione completa in camera doppia € 36.  
Camere singole solo se disponibili.

### ALLENAMENTI

€ 30      QUOTA ASSOCIATIVA  
€ 40      ALLENAMENTI SINGOLI MATTINO  
€ 30      ALLENAMENTI SINGOLI POMERIGGIO  
€ 250     STAGE COMPLETO  
(8 allenamenti + *Qi gong* mattutino)  
CAPARRA NON RIMBORSABILE €100.