



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