



**Associazione s.d. Taoista Tien Li**  
**[www.tienli.it](http://www.tienli.it)**

## **ATTIVITA'**

### **WEEK END IN COLLINA**

#### **Seminario di Taijiquan e Qi Gong**

**25 > 27 giugno - 1 > 3 ottobre**

**Eremo S.Geminiano Gainazzo Mo**

Info e prenotazioni tel. 3284849821

### **ESTATE AL PARCO**

**Dal 24 giugno al 2 settembre**

Corso gratuito

**tutti i giovedì' ore 19.30 > 21.00**

zona ex sede Polizia Municipale

### **ROBA DELL'ALTRO MONDO**

**Parco di Villa Boschetti**

**San Cesario Sul Panaro**

**domenica 29 agosto**

**ore 9 > 13** pratica di taijiquan

**ore 16 > 21** prove gratuite di massaggio  
e tecniche orientali

**ore 18** esibizione Taijiquan

### **LOVING AMENDOLA**

#### **ZONA CASA COLONICA VIA PANNI**

Esploriamo insieme come armonizzare  
corpo e mente

**2 incontri ore 19.30>21,00**

**Martedì 29 giugno e mart. 31 agosto**

### **LA VIA DEL BENESSERE DA**

#### **ORIENTE A OCCIDENTE**

#### **ZONA CASA COLONICA VIA PANNI**

**Venerdì 10 settembre ore 21 > 22.30**

**Esibizione** di Taijiquan e tecniche

corporee rivolte all'armonia e al  
benessere a cura Ass. Tienli - Zhenqi

### **IL TAIJIQUAN**

Il taijiquan è indicato per ogni persona e per  
qualsiasi fascia di età poiché è adattabile alle  
possibilità ed esigenze di ogni singolo individuo:  
può interessare giovani e meno giovani, dal  
momento che non sono richieste doti fisiche  
peculiari.

I corsi sono gestiti da Istruttori preparati,  
costantemente seguiti ed aggiornati dal Gran  
Maestro LI RONG MEI, pluricampionessa di  
Wushu, che da anni insegna in Italia diffondendo  
la conoscenza del Taoismo e del TJQ.

Alla pratica costante del taijiquan si può attribuire  
rilevanza in campo preventivo e medico sia come  
metodo per combattere lo stress e le tensioni, sia  
per tenere imbrigliato in modo semplice e naturale  
quell'invisibile malessere che è l'ansia.



## **CORSI ANNUALI**

### **DA SETTEMBRE**

#### **Modena Palestra Zhen Qi**

**V.Ramazzini 14/a tel. 059 239534**

**3200586340 18/19 sett. Open Day**

mercoledì e venerdì 10.30 > 11.30

martedì e giovedì 14.30 > 15.30

martedì e giovedì 19.30 > 21.00

martedì 21.00 > 22.00

### **DA OTTOBRE**

#### **S.Cesario Sul Panaro c/o Arci**

**tel. 3284849821 lunedì 20.00 > 21.30**

#### **Rubiera Palestra Don Andreoli**

**tel. 3474343717 mercoledì 19.00 > 21.00**

#### **Modena Palestra Scuola Element.**

**Anna Frank V. Sant'Anna 103 tel.**

**3474343717 martedì 19.30 > 21.00**

#### **Modena Polisp.87 G.Pini**

**Via Pio La Torre 61 tel. 3391042280**

**mercoledì 20 > 21 o giovedì 19.00 > 21.00**

*Praticare molto il poco*



**Associazione s.d. taoista Tien Li**  
**Info: [www.tienli.it](http://www.tienli.it)**

Attiva dal 1998, organizza corsi a Modena, San Cesario S.P., Rubiera, seminari e stage residenziali in collina. Partecipa a giornate dello sport, fiera di Modena, festa dell'acqua ed esibizioni sul territorio, diffondendo il taijiquan, disciplina orientale benessere fisico/mentale-arte marziale, ginnastica dolce, meditazione in movimento, che favorisce armonia ed equilibrio prevenendo patologie cardiocircolatorie, respiratorie, osteoarticolari e del sistema nervoso centrale.

### **La Scuola del Maestro Li Rong Mei**

La Scuola si rifà all'insegnamento diretto dello stile Yang. Si deve infatti alla scuola Yang la diffusione del TJQ in tutta la Cina e la sua pratica fino ai giorni nostri.

Tale stile si caratterizza per maggior linearità, per movimenti più aperti, per ritmo più regolare.

Il corso è gestito da Istruttori preparati, costantemente seguiti ed aggiornati dal Gran Maestro LI RONG MEI, pluricampionessa di Wushu, che da anni insegna in Italia diffondendo la conoscenza del Taoismo e del TJQ. La didattica si rifà all'insegnamento cinese che ha come cardine fondamentale l'apprendimento per imitazione, perché è prima di tutto il corpo che deve memorizzare e capire. L'allievo deve dunque prima di tutto ripetere le sequenze e solo dopo molta pratica i movimenti diventano realmente acquisiti, e corpo e mente possono finalmente lavorare insieme.

***Praticare molto il poco***

## **COS' E' IL TAIJQUAN**

Il Taijiquan è una antica disciplina al tempo stesso arte marziale di autodifesa, ginnastica per la salute, meditazione in movimento.

Come arte marziale è in grado di sviluppare una straordinaria forza interna le cui caratteristiche possono prescindere dalla semplice forza muscolare.

Le sue caratteristiche di ginnastica dolce, armoniosa, mai soggetta a forzature fisiche, la rendono particolarmente utile a migliorare lo stato fisico e psichico ed a prevenire lo sviluppo di patologie a carico degli organi più importanti quali l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteo articolare e il sistema nervoso centrale.

Se praticata con continuità, può diventare una tecnica di meditazione, una meditazione in movimento che permette di sviluppare ed equilibrare l'energia interna di chi lo pratica allo scopo di acquisire una sempre maggior consapevolezza di sé e dell'universo che ci circonda, rispetto al quale vivere in armonia ed equilibrio.

Il taijiquan è indicato per ogni persona e per qualunque fascia di età poiché è adattabile alle possibilità ed esigenze di ogni singolo individuo: può interessare giovani e meno giovani, dal momento che non sono richieste doti fisiche peculiari.

*Un'occasione per praticare il Taijiquan e sperimentare nel proprio corpo, mente e spirito attraverso il movimento circolare, il respiro profondo, la mente calma, il ritmico pulsare del TAO.*



**Associazione s.d. taoista Tien Li**  
**Stage di Taijiquan e Qi Gong**



**25 -27 giugno**

**1- 3 ottobre 2010**

**Eremo S. Geminiano Gainazzo (MO)**

**Info e prenotazioni**

**tel.3284849821 [info@tienli.it](mailto:info@tienli.it)**

*Immersi nella natura e nel silenzio ci avviciniamo alla pratica del taijiquan e del qi-gong ....in un luogo semplice ricco di pace e tranquillità....*

### **PROGRAMMA Principianti e avanzati**

18 Esercizi Taoisti - Ba Duan Jin

Forma base: 8 -16 - 24 - YANG tradiz - 42

Taijijian (spada forma 16 – 32 - 42)

Taiji Shan 48 Ventaglio (ripetizione)

Tui Shou Dui Lian (ripetizione)

**ALLOGGIO E SISTEMAZIONE** Due giorni a pensione completa dalla cena di venerdì al pranzo della domenica (**comunicare con anticipo eventuali esigenze di cibi**). **Servizio non compreso, portare lenzuola ed asciugamani.**

**RAGGIUNGERE GAINAZZO** Da Modena Sud-Direzione Vignola, superare Spilamberto e proseguire fino alla deviazione a destra per Fanano. Proseguire per circa 20 km. Da Ponte di Samone, Imboccarlo in direzione Zocca - Samone. Dopoper circa 3 km e svoltare a sinistra per Gainazzo.