



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

## ATTIVITA'

### WEEK END IN COLLINA

#### Seminario di Taijiquan e Qi Gong

29/6 > 1/07/2012

Eremo S.Geminiano Gainazzo Mo

Info e prenotazioni tel. 3284849821

### LOVINGAMENDOLA

#### Estate al Parco

Tutti i giovedì di  
luglio e agosto

ore 19.30 > 21.00

Parco Amendola  
Sud Zona Scuole  
Pisano



## GIUGNO

Piazza Pomposa Esibizione

ore 21.30

## ROBA DELL'ALTRO MONDO

Parco di Villa Boschetti  
San Cesario Sul Panaro ultima  
domenica di agosto

ore 9 > 13 pratica di taijiquan

ore 16 > 21 prove gratuite di massaggio  
e tecniche orientali

ore 18 esibizione Taijiquan

## IL TAIJQUAN

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.

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

#### Open Day Settembre

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 19.30 > 21.30

#### Rubiera Palestra Don Andreoli

tel. 3474343717 mercoledì 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 TAIJIQUAN

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**



**29/6 > 1/07/2012**

**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)

**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.