



Associazione s.d. Taoista Tien Li

ATTIVITA'

DA ORIENTE AD OCCIDENTE

Giovedì 25 giugno ore 21 Estate in Piazza Pomposa - Performance di Taijiquan Info www.zhenqi.it

WEEK END IN COLLINA

3 > 5 luglio 2 > 4 ottobre

Eremo S.Geminiano Gainazzo Mo

Info e prenotazioni 3284849821

ESTATE AL PARCO AMENDOLA

2 luglio > 27 agosto Corso gratuito tutti i giovedì' ore 19.30 > 21.00 zona ex sede Polizia Municipale

ROBA DELL'ALTRO MONDO

domenica 30 agosto ore 16 - 21

Parco di Villa Boschetti San Cesario

prove gratuite di massaggio e tecniche orientali : esibizione Taiji

PRATICARE MOLTO IL POCO

CONFERENZE

martedì 22 e 29 settembre

LA VIA DELL'EQUILIBRIO PSICO-CORPOREO > ore 21,00

presso sala di quartiere via Don Minzoni n.121 ciclo di conferenze: >il taijiquan come strumento di vita e di prevenzione:

COS' E' IL TAIJIQUAN

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

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 dell'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteo articolare e sistema nervoso centrale.

Praticata con continuità, può diventare una tecnica di meditazione in movimento che permette di sviluppare ed equilibrare l'energia interna per acquisire una sempre maggior consapevolezza di sé e dell'universo rispetto al quale vivere in armonia ed equilibrio.

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



A.S.D. Taoista Tien Li

CORSI ANNUALI

DAL 12 SETTEMBRE

Palestra Zhen Qi tel. 059 2395

mercoledì e venerdì dalle 10 alle 11
martedì e giovedì dalle 14.30 alle 15.30
martedì e giovedì dalle 19.30 alle 21
martedì dalle 21.00 alle 22.00

DA OTTOBRE

S.Cesario Sul Panaro

c/o Arci tel. 3284849821

lunedì dalle 20 alle 21.30

Rubiera Palestra Don Andreoli

tel. 3280423294

mercoledì dalle 19 alle 20.30

Palestra Scuola Elementare Anna

Frank - MODENA tel. 3280423294

martedì dalle 19.30 alle 21



Associazione s.d. Taoista Tien Li

Stage di Taijiquan

**3 > 5
luglio**

**2 > 4
ottobre
2009**



Eremito S. Geminiano Gainazzo

*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....*

Praticare molto il poco...

PROGRAMMA

Principianti

- > **Esercizi Taoisti** sblocco articolare
- > **Ba Duan Jin** riequilibrio energetico
- > **Forme taijiquan stile Yang**
base: F 8

Avanzati

- > **Forme taijiquan stile Yang**
F8 -F16 -F 24 - F YANG tradiz
- > **Taijijian** (spada forma 16 –32 – 42)
- > **Taiji Shan** Ventaglio (ripetizione)
- > **Tui Shou Dui Lian** (ripetizione)

*La pratica del taijiquan è indicata
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.*

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
Per la pratica si consiglia abbigliamento comodo.

RAGGIUNGERE GAINAZZO

DA MODENA SUD direzione Vignola, superare Spilamberto e proseguire fino alla deviazione a destra per Fanano. Proseguire per circa 20 km. Raggiunta la località Ponte di Samone, Imboccare il ponte in direzione Zocca - Samone. Proseguire per circa 3 km e svoltare a sinistra per GAINAZZO

**Info e prenotazioni www.tienli.it
Tel. 3284849821**

