



## Programma didattico

### 1 - QI GONG (statico e dinamico)

- Rilassamento e meditazione
- Esercizi Taoisti
- 5 animali

### 2 - TAIJI

- Tecniche di base
- Forma 8 / 24
- Forma 85 Yang tradizionale
- Forma 48 ventaglio (shan)
- Forme 16/32 spada (Jian)
- Forma 42 spada (perf.)
- Tui Shou Dui Lian
- Applicazioni Marziali
- Fondamentali di Shaolin per Taiji

### 3 - BAGUA ZHANG

- Livello base
- Livello medio

### 4 - TEORIA

- Terminologia cinese - Centri energetici
- massaggio

Variazioni del programma a discrezione del Maestro.

#### Informazioni ed Iscrizioni:

**TAIJI AKADEMIE YONG NIAN**  
**SCUOLA DEL MAESTRO LI RONG MEI**  
**Tel.** 0041 [0]44 821 33 71  
**Cell.** 0041 [0]79 752 93 05  
**Cell.** 0039 347 722 69 25 Italia  
**E-Mail:** yongnian.taiji@bluewin.ch  
**Web:** www.yongnian-taiji.eu

## Orario pratica

Sabato, 15 luglio  
ore 18.00 - 20.00

Domenica 17 luglio - Venerdì 22 luglio  
ore 09.30 - 12.30  
ore 17.30 - 20.00

Sabato 22 luglio:  
8.00 - 09.15

## Alloggio

Presso il Albergo Rifugio Cainallo \*\*\*, di Melesi Luciana  
Loc. Cainallo, 23825 Esino Lario (LC) Italia.

### Periodi: Luglio 2017

da Sabato 15 a Sabato 22 Luglio.

Prenotazione entro il 15 Giugno 2017

a disposizione camere singole, doppie e triple, tutte dotate di servizi privati (interni cat. A - esterni cat B)

Il trattamento di pensione completa comprende i pasti dalla cena di Sabato 15/07/17 alla colazione del Sabato 22/7/17.

- Nella pensione completa non sono incluse le bevande.
- sistemazioni singole (se disponibili) con supplemento.-
- Non sono accettate prenotazioni personali effettuate direttamente con l'albergo.
- La quota del seminario non è soggetta a riduzioni anche in caso di ridotta permanenza.

Sono benvenuti anche gli accompagnatori dei praticanti.

### Iscrizione:

Fino a completamento posti entro il 30 giugno 2017 via e-mail oppure telefonicamente. Al ricevimento della prenotazione saranno trasmesse le coordinate per l'acconto

## Come raggiungerci

### In auto

#### Da Milano:

- SS 36 direzione Lecco, uscita Lecco-Valsassina, percorrere la SS 36dir fino a Ballabio, poi direzione Taceno fino a Cortenova Valsassina. Da qui seguire le indicazioni per Esino Lario-Cainallo (strada molto panoramica).
- SS 36 direzione Lecco-Sondrio, uscita Bellano, direzione Valsassina, a destra al bivio per Parlasco-Esino Lario, poi a destra al bivio per Esino Lario-Cainallo.
- SS 36 direzione Lecco-Sondrio, uscita Bellano, direzione Bellano-Varenna. A Bellano a sinistra per Varenna. A Varenna a sinistra per Esino Lario.

#### Da Sondrio

- SS 36 direzione Lecco, uscita Bellano, direzione Valsassina, a destra al bivio per Parlasco-Esino Lario, poi a destra al bivio per Esino Lario-Cainallo.
- SS 36 direzione Lecco, uscita Bellano, direzione Bellano-Varenna. A Bellano a sinistra per Varenna. A Varenna a sinistra per Esino Lario.

#### Con mezzi pubblici (fino a Esino Lario)

- Trenitalia, linea Milano-Lecco-Sondrio-Tirano, stazione di Varenna-Esino. Dalla stazione di Varenna-Esino è attivo un servizio di autobus fino a Esino Lario.

(clicca qui per gli orari).

[http://www.leccotrasporti.it/upload/orari/invernali\\_dal\\_14\\_marzo\\_2011/D21.pdf](http://www.leccotrasporti.it/upload/orari/invernali_dal_14_marzo_2011/D21.pdf)

- *Non è permesso riprendere e fotografare con alcun mezzo le lezioni e docenti durante la pratica.*
- *Non sono ammesse iniziative e attività di interesse personale che coinvolgono gli associati.*

*N.B. - Le bevande non sono incluse*

*- Non sono accettate prenotazioni personali effettuate direttamente con il albergo.*

*- La quota del seminario non è soggetta a riduzioni anche in caso di ridotta permanenza, è facoltà del albergo effettuare la detrazione del mancato soggiorno.*



# Seminario Taiji 15 - 22 luglio 2017

diretto dal

## Maestro Li Rong Mei

a

## Cainallo, Esino Lario (LC) Italia



**L'Albergo Rifugio Cainallo** è un hotel 3 stelle situato in località Cainallo, a mt. 1300 s.l.m. e a 4 Km. dall'abitato di Esino Lario (LC). L'hotel è l'unica struttura alberghiera del luogo, in un ambiente montano di totale tranquillità, circondato da boschi di faggi e situato su un pendio, gode di una **splendida vista sul lago di Como e su tutto l'arco alpino delle Orobie.**

