

FAVIGNANA SICILIA ITALIA

HOTEL MIRAMARE WWW.MIRAMARERESIDENCE.IT

Programma didattico

1 - QI GONG (statico e dinamico)

- Rilassamento e meditazione
- Esercizi Taoisti
- Ba Duan Jin

2 - TAIJI

- Tecniche di base
- Forma 8 / 24
- Forma 85 Yang trad.(Yang Chengfu)
- Forma 48 ventaglio (shan)
- Forma 8 base di spada (Jian)
- Forme 16/32 spada (Jian)
- Tui Shou Dui Lian
- Applicazioni Marziali

3 - BAGUA ZHANG

- Passi e tecniche di base
- Livello avanzato

4 - TEORIA

- Terminologia cinese
- Cenni di Medicina Tradizionale cinese
- Calligrafia
- Centri energetici
- **Massaggio terapeutico**

Il Maestro, per fini organizzativi, si riserva la facoltà di apportare modifiche al suddetto programma senza alcun preavviso.

orario di pratica

L'apertura del seminario è prevista alle ore 19.00 del Sabato 8 Settembre 2018

Domenica fino Venerdì

07.00 - 08.20 Uhr

09.40 - 11.30 Uhr

17.00 - 19.00 Uhr

Sabato: Viaggio di ritorno



Taiji-Bagua-QiGong Seminario dal 8. – 15. Settembre 2018 alle isole Favignana Sicilia

Il seminario si svolge sull'isole di Favignana, principale isola dell'arcipelago delle isole Egadi, si trova a circa 7 km dalla costa occidentale della Sicilia, tra Trapani e Marsala.

L'isola è ricoperta prevalentemente da macchia mediterranea costituita da arbusti cespugliosi e da boschi di pini mediterranei.

La tua vacanza e la pratica nel parco delle Egadi

Il Miramare Residence si trova all'interno della riserva Marina Protetta dell'arcipelago delle Egadi, dove confort e natura convivono armoniosamente.

Un rigoglioso giardino di 40000 m² con pini marittimi, palme, ulivi, piant e grasse di vario genere e tanti fiori circonda i mini appartamenti.

Gli appartamenti sono realizzati con il tufo di Favignana, nel rispetto della tradizione locale e sono distribuiti in piccoli gruppi da due o tre unità abitative, ognuna con un'ampia veranda coperta in legno e cotto. I cottage sono unità singole e hanno il pregio di non essere confinanti con altre strutture.

A 200 metri dalla costa e dalle sue splendide spiagge, il Miramare Residence offre un bar e servizi gratuiti quali accesso alla terrazza privata, utilizzo del WiFi nelle aree comuni, e parcheggio esclusivo in loco.

I bungalow arredati in stile mediterraneo, includono bagno, area salotto con angolo cottura interamente accessoriata, patio privato, TV e zanzariere.

Spiaggia privata, fruibile senza costi aggiuntivi.





Maestro

Li Rong Mei

Il Gran Maestro Li Rong è nata a Shanghai, in Cina e, già dalla più tenera età scoprì la passione per le arti marziali cinesi, il Wushu e Taiji. Si diplomò presso il Technical College of Physical Education and Athletics di Shanghai (una scuola sportiva specializzata nelle arti marziali), and seguì, poi, gli studi di medicina, specializzandosi nella medicina sportiva, presso l'Università di Shanghai. Li Rong Mei è specializzata in Tuina (massaggio tradizionale attraverso la pressione delle dita) e massaggio terapeutico. Nella sua eccezionale carriera **raggiunse più volte i primi posti nei Campionati Nazionali Cinesi di Arti Marziali (Taiji, Taiji spada, Sciabola, doppie lancia). Negli anni 1980 per aver primeggiato in ben 6 specialità ai grandi campionati nazionali ottiene il titolo di Gran Maestro.**

Per molti anni Li Rong Mei ha insegnato Taiji in corsi e seminari e ha contribuito a far conoscere questa Arte Marziale in tutta Europa. È stata allieva del Gran Maestro Fu ZhongWen, che la nominò rappresentate ufficiale della Yongnian Taiji Academy in Europa.

TAIJI AKADEMIE YONG NIAN

M° Li Rong Mei, Tel. +4179 752 93 05
 Ueli Straub, Tel. +4178 820 78 85
 E-Mail: yongnian.taiji@bluewin.ch
 Web: www.yongnian-taiji.eu
www.lirongmei.it

Il centro di Favignana, con negozi e bar, sorge a 800 metri, mentre il Molo San Leonardo, da cui partono i traghetti per Trapani, distante 10 minuti in auto.

Come raggiungerci

Il Residence Miramare è posizionato sulla costa sud dell'isola nelle vicinanze del villaggio dei pescatori di Punta Lunga. La cala di fronte al nostro residence, su cui si affaccia la nostra terrazza sul mare, è quella del "Marasolo" (la terza e la quarta immagine che ruotano sopra), costituita principalmente da scogli con alcuni tratti di spiaggia, da sfruttare con vento da Nord. Il centro del paese di Favignana è distante circa 800 metri.

Trasporti

In aereo: Aeroporto Falcone-Borsellino di Palermo (servito da tutte le principali compagnie aeree), aeroporto Vincenzo Florio di Trapani Birgi (servito principalmente dalle compagnie AirOne e Ryanair). Da entrambi gli scali è poi possibile raggiungere il porto di Trapani a mezzo bus oppure con servizi di transfer locali da e per il Miramare Residence.

Con il traghetto: da Genova, Civitavecchia, Napoli fino a Palermo

degli orari dei traghetti per Favignana :

partenza da Trapani ore 7.30 /10.20/17.10

partenza da Favignana ore 9.00 /15.10

(durata della traversata 75 minuti)

Gli aliscafi sono invece ogni ora e la traversata dura ca. **30/40 minuti** .

www.libertylines.it

Per quanto riguarda gli spostamenti dall'aeroporto di Palermo, si può organizzare un pacchetto (su base minima di almeno 8 persone a viaggio) comprendente il transfer fino al porto di Trapani, l'aliscafo e il transfer dal porto di Favignana al Miramare al **costo di € 45 a tratta**.

Sistemazioni e quote in pensione completa - compreso corso:

7 notti in Camera DOPPIA con servizi

7 notti in camera TRIPLA con servizi

7 notti in camera SINGOLA con servizi

Le bevande acqua inclusa.

Sono benvenuti anche gli accompagnatori dei praticanti.

N.B

- Sistemazioni singole (se disponibili) con supplemento come da listino.

- Non sono accettate prenotazioni personali effettuate direttamente con il Villaggio.

- La quota del seminario non è soggetta a riduzioni anche in caso di ridotta permanenza.

- Le lezioni si svolgono all'aperto, in caso di perturbazioni meteorologiche i programmi ed orari potranno subire modifiche e adattamenti.

Iscrizione:

Fino a completamento posti **entro il 28 Maggio 2018 via e-mail oppure telefonicamente.**

Al ricevimento della prenotazione saranno trasmesse le coordinate per l'acconto.

E-Mail: yongnian.taiji@bluewin.ch

Tel. - WhatsApp +41 79 752 93 05

