

ASD Shaolin Quan Fa Italia

CORSO INTENSIVO A MONGHIDORO 2019

A cura del Maestro Shi Yan Hui,
monaco guerriero Shaolin di 34ma generazione



Programma di allenamento condotto dal Maestro Shi Yan Hui

Cari amici, anche quest'anno c'incontreremo a Monghidoro (BO) dall'11 al 14 luglio per il corso intensivo di fine anno associativo e praticare insieme.

Sono felice di vedere come ogni anno il numero degli appassionati cresca, i miei sforzi per trasmettervi i principi della Cultura Shaolin e il metodo del monastero sono sempre maggiori e le difficoltà non mancano, ma i risultati raggiunti insieme, mi ripagano di tutti gli sforzi.

Nella pagina successiva trovate tutti i dettagli per partecipare al corso intensivo di Monghidoro.

Un caro saluto

Maestro Shi Yan Hui

Con la partnership



PROGRAMMA CORSO INTENSIVO MONGHIDORO (BO)

Giovedì 11 Luglio 2019

Dalle ore 19.30 alle ore 21.30

- **Sanda avanzati e principianti**

Venerdì mattina 12 Luglio 2019

Dalle ore 9.30 alle ore 12.30

- **Qi Gong 80 minuti di teoria**, la spiegazione dei 12 meridiani regolari e della relazione che hanno con la salute dell'uomo (prevenire con i meridiani).
- **Esercizio di 100 minuti**, la forma Ba Duan Jin (gli 8 pezzi di broccato)
- **Esercizio di relazione con i meridiani del corpo**

Venerdì pomeriggio 12 Luglio 2019

Dalle ore 14.30 alle ore 17.30

- **Kung Fu avanzati** Forme come da programma seminari stagione 2018/19 (**Yin Shou Gun, Pao Quan, Mei Hua Dan Dao e Xiao Hong Quan**).
- **Kung Fu principianti: Xiao Hong Quan, Lian Huan Quan**. L'apprendimento della forma è in relazione alla capacità dell'allievo di eseguire la corretta tecnica.

Dalle ore 20.00 alle ore 22.30

- **Sanda principianti e avanzati**

Sabato mattina 13 Luglio 2019

Dalle ore 9.30 alle ore 12.30

- **Qi Gong 80 minuti di teoria**, la spiegazione dei 12 meridiani regolari e della relazione che hanno con la salute dell'uomo (prevenire con i meridiani).
- **Esercizio di 100 minuti**, la forma Ba Duan Jin (gli 8 pezzi di broccato)
- **Esercizio di relazione con i meridiani del corpo**

Sabato pomeriggio 13 Luglio 2019

Dalle ore 14.30 alle ore 17.30

- **Kung Fu avanzati** Forme come da programma seminari stagione 2018/19 (**Yin Shou Gun, Pao Quan, Mei Hua Dan Dao e Xiao Hong Quan**).
- **Kung Fu principianti: Xiao Hong Quan, Lian Huan Quan.** L'apprendimento della forma è in relazione alla capacità dell'allievo di eseguire la corretta tecnica.

Dalle ore 20.00 alle ore 22.30

- **Sanda principianti e avanzati**

Domenica mattina 14 Luglio 2019

Dalle ore 9.00 alle ore 12.00

- **Qi Gong, Ba Duan Jin con teoria MTC**

Domenica pomeriggio 14 Luglio 2019

Dalle ore 14.00 alle ore 17.00

- **Kung Fu avanzati** Forme come da programma seminari stagione 2018/19 (**Yin Shou Gun, Pao Quan, Mei Hua Dan Dao e Xiao Hong Quan**).
- **Kung Fu principianti: Xiao Hong Quan, Lian Huan Quan.** L'apprendimento della forma è in relazione alla capacità dell'allievo di eseguire la corretta tecnica.

COSA FARE PER PARTECIPARE

Per gli affiliati alla ASD Shaolin Quan Fa.

All'arrivo dovrà essere presentato dagli istruttori un modulo precompilato con tutte le generalità di tutti i partecipanti della scuola di appartenenza, le giornate, i corsi di partecipazione e le copie delle ricevute del bonifico effettuato da ciascun atleta o dagli istruttori stessi per loro conto (e questo per semplificare le verifiche dell'iscrizione e pagamento).

Da quest'anno, per coloro che alloggeranno presso la struttura e quindi non per conto proprio, sono vietate le partecipazioni a singole giornate (occorrerà partecipare ad almeno tre lezioni di una disciplina per aver diritto al pernottamento in ordine di prenotazione nella struttura che ci ospita fino ad esaurimento posti, altrimenti si va in coda fino ad esaurimento della disponibilità).

Per gli affiliati alla ASD Shaolin Quan Fa.

ESAME PASSAGGIO DI GRADO: ESAME DELLA FORMA

- Sabato dopo la lezione di Kung Fu si darà l'esame per la **Da Luohan Quan** (per gli allievi avanzati della ASD Shaolin Quan Fa).
- Gli Istruttori delle scuole devono raccogliere le quote e inviare il bonifico sul conto corrente della ASD Shaolin Quan Fa.

Le persone che non sono affiliate possono inviare il bonifico direttamente sul conto corrente della ASD Shaolin Quan Fa.

- Per coloro che non pernottano nella struttura la quota di una lezione è di 50 euro
- Per coloro che pernottano presso la struttura si hanno le seguenti opzioni:
 - 3 lezioni di Sanda (o Kung Fu o Qi Gong) 150,00 euro
 - 3 lezione di Sanda più 3 lezione di Kung Fu 260,00 euro
 - 3 lezione di Sanda più 3 lezione di Kung Fu più 3 lezione di Qi Gong 350,00 euro

Per gli allievi e gli affiliati alla ASD Shaolin Quan Fa

- Per coloro che non pernottano nella struttura, la quota di una lezione è di 35,00 euro
- Per coloro che pernottano presso la struttura si hanno le seguenti opzioni:
 - 3 lezioni di Sanda 105,00 euro
 - 3 lezione di Sanda più 3 lezioni di Kung Fu 185,00 euro
 - 3 lezione di Sanda più 3 lezioni di kung fu più 3 lezioni di Qi Gong 260,00 euro

IL PAGAMENTO E' PREVISTO UNA SOLA VOLTA ALL'ARRIVO

Per chi ha scelto l'opzione del pernottano nella struttura il costo a persona per singolo giorno è di **36,00 euro** (vitto e alloggio).

Vale comunque per tutti che, esauriti i posti disponibili presso la struttura che ci ospita, sarà necessario trovare una sistemazione alternativa per proprio conto ed organizzarsi in autonomia per gli eventuali spostamenti necessari.

Coordinate bancarie :

ASD Shaolin Quan Fa

Banca Unicredit

IBAN: IT75B0200805184000102329415

Per maggiori informazioni e assistenza si può telefonare al seguente numero:

Alessandra Cell. 348.412.9642

Oppure si può scrivere alla e-mail: shaolin.eventi@gmail.com