



7° PROGETTO MARE

PROGETTO MARE

29 / 05 - 31 / 07
2017

A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE
+ 39 346 2397851

E-MAIL

info@accademiadisciplineorientali.com

WEB SITE

www.accademiadisciplineorientali.com



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



7° PROGETTO MARE

1^a FASE : prenotazione verbale
(entro 15 maggio) ;

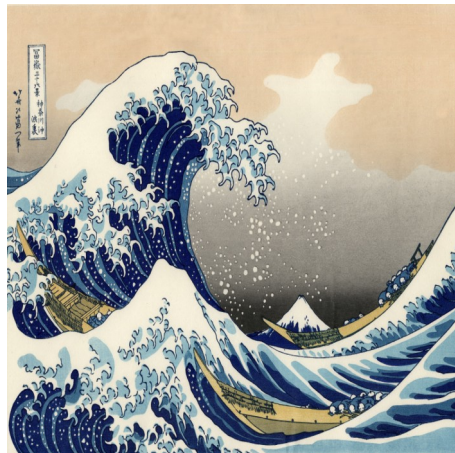
2^a FASE : Iscrizione 1° tranche
(entro la 1^a lezione) ;

3^a FASE : Iscrizione 2° tranche
(entro la 5^a lezione) .

LUNEDI' ORE 07.00 - 08.00

DATE:

- 1) 29 / 05 / 2017
- 2) 05 / 06 / 2017
- 3) 12 / 06 / 2017
- 4) 19 / 06 / 2017
- 5) 26 / 06 / 2017
- 6) 03 / 07 / 2017
- 7) 10 / 07 / 2017
- 8) 17 / 07 / 2017
- 9) 24 / 07 / 2017
- 10) 31 / 07 / 2017



MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE / BENEFICI

Risveglio mentale, energetico e muscolare con la praitica :

- Qi gong, ginnastica bioenergetica cinese ;
- Li shi Tai ji quan, il Tai ji di stile Li ;
- Ba gua zhang, il “Palmo degli Otto Trigrammi” .

Allenamenti in spiaggia, in riva al mare ed in acqua a seconda del clima e delle necessità del momento.

A disposizione la sala di pratica dell' Accademia in caso di pioggia.

PROGRAMMA

QI GONG

- YIN YANG DAO YIN
Respirazione Yin Yang
- XIAO ZHOU TIEN
“Micro-rivoluzione Celeste”
- TAI ZHOU TIEN
“Macro-rivoluzione Celeste”

PROGRAMMA

TAI JI QUAN

LI PAI

- DAN TIAN GONG
“Lavoro sul Dan tian”
- TAI JI BU FA
“Tai ji walking” ,
la camminata Ta ji
- LI SHI TAI JI QI GONG
”Il qi gong del Tai ji quan di
Stile Li”

PROGRAMMA

BA GUA ZHANG

ZHANG PAI

“Stile Zhang”

- SHOU FA
Tecniche di braccia,
le “forme di palmo”
- BU FA
Tecniche di gambe,
la “camminata in cerchio”
- BA GUA JI BEN GONG
Esercizi fondamentali
- SHI BA XING ZHANG
Gli “I palmi fissi degli Otto
Animali”