

## PROGRAMMA

### Arrivo previsto mercoledì 1 luglio

#### MERCOLEDÌ 1 LUGLIO

ore 17-19 TAI JI QUAN E YI QUAN

#### DA GIOVEDÌ 2 LUGLIO

ore 8- 9 QI GONG

ore 10-13 TAI JI QUAN E YI QUAN

#### VENERDÌ E SABATO POMERIGGIO

ore 17-19 SOLI ESPERTI E ISTRUTTORI

### RICORDARSI PROTEZIONI E SPADA TAIJI!!!

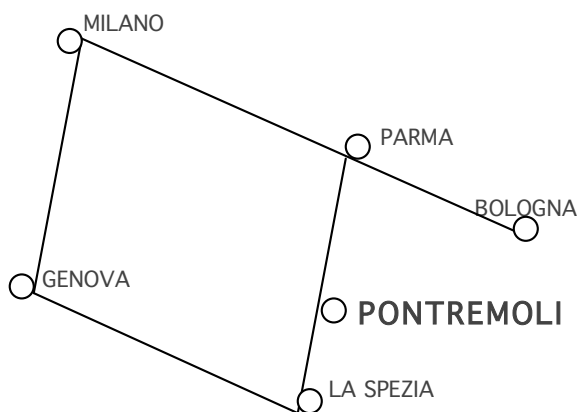
Possibile visione DVD tecnici  
Possibili momenti serali di meditazione

Conclusione seminario:  
**domenica 5 luglio, ore 13.**



## COME ARRIVARE

L'Azienda Agrituristica Costa d'Orsola è facilmente raggiungibile dall'uscita dell'autostrada A15 casello di Pontremoli. All'uscita svoltare a destra in direzione Pontremoli, a metri 50 a sinistra direzione Oppilo. Pontremoli si raggiunge in treno sulla linea Parma-La Spezia o in autostrada tramite la Parma-Mare (uscita di Pontremoli). Gli aeroporti più vicini sono quelli di Pisa (90km) e Parma (80km).



[www.movimentopercezione.org](http://www.movimentopercezione.org)

## STAGE ESTIVO RESIDENZIALE



COSTA D'ORSOLA - PONTREMOLI

1 - 5 LUGLIO 2009

## ARTI INTERNE CINESI

QI GONG - TAI CHI CHUAN - YI QUAN

XING YI QUAN

PER ISTRUTTORI E PROGREDITI

CON IL M° PAOLO MAGAGNATO



**MOVIMENTO E PERCEZIONE asd**

[www.movimentopercezione.org](http://www.movimentopercezione.org)

[info@movimentopercezione.org](mailto:info@movimentopercezione.org)

333.7257931

## DISCIPLINE

### TAI JI QUAN (T'AI CHI CH'UAN)



Arte del bilanciamento, dell'equilibrio, del pieno e del vuoto. Lentezza, continuità, sviluppo di una costante e profonda sensibilità.

### QI GONG (CHI KUNG)



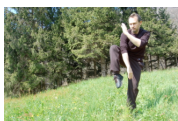
Semplici esercizi di regolazione del respiro, controllo della postura e dell'energia, uso del suono.

### YI QUAN (I CH'UAN)



Boxe dell'istinto e della mente, attivazione interna che permette di rendere efficace qualunque gesto.

### XING YI QUAN (HSING I CH'UAN)



Boxe della forma e dell'intenzione, arte basata sui movimenti dei 5 elementi e sull'imitazione degli animali.

## IL MAESTRO



Paolo Magagnato pratica arti marziali dal 1977, è diplomato ISEF e laureato in Scienze Motorie.

Allievo del M° Guo Guizhi per il DA CHENG QUAN (YI QUAN) e del M° Wang Fulai per le altre arti interne cinesi (XING YI QUAN, BA GUA ZHANG, TAI JI QUAN), Paolo Magagnato ha praticato con numerosi maestri orientali e occidentali realizzando una notevole esperienza personale, pratica e didattica; egli continua tuttora la sua ricerca viaggiando in Oriente e invitando con MOVIMENTO E PERCEZIONE esperti di varie discipline.

## COSTI INDIVIDUALI

### AGRITURISMO COSTA D'ORSOLA

#### COSTI GIORNALIERI:

Singola	€ 75 B&B, € 95 ½ pensione
Doppia	€ 47 B&B, € 65 ½ pensione
Tripla	€ 43 B&B, € 58 ½ pensione

### ALLENAMENTI

Stage completo € 200  
(esclusi venerdì e sabato pomeriggio)

Singolo allenamento € 40

Supplemento € 40

Per la pratica di venerdì e sabato pomeriggio

Per gli iscritti entro il 29 Maggio 2009  
“stage completo” a € 160  
(VE e SA pomeriggio esclusi). Posti limitati.

