

TAIJIQUAN – YIQUAN – QIGONG

TAI CHI CHUAN – I CHUAN – CHI KUNG

2 – 6 LUGLIO 2008

“La Pernice Rossa”
Menconico (PV) loc. Roncassi



CONDOTTO DAL MAESTRO
Paolo Magagnato

Dottore in Scienze Motorie e docente in discipline marziali

Il seminario estivo è

- momento di elaborazione e approfondimento della pratica di un anno
- occasione per mettere a punto tecniche e principi di lavoro sul corpo, la respirazione, il radicamento
- occasione per riunire insegnanti e allievi da tutta Italia e dall'estero
- vacanza, relazione umana, rigenerazione.

Programma indicativo

Mattino (aperto a tutti)

- tecniche e sequenza del taijiquan, qigong, respirazione e radicamento, postura
- esercizi in coppia per lo sviluppo della sensibilità e della stabilità, attivazione neuro-sensoriale.

Pomeriggio (per soli praticanti di arti marziali e discipline di combattimento)

- tecniche e sequenze di bastone medio e corto
- esercizi di rinforzo e attivazione neuro-muscolare, yi quan (dacheng quan) e applicazioni del taijiquan
- preparazione e pratica del combattimento istintivo con e senza protezioni
- ogni giorno è prevista circa 1 ora di pratica libera, con o senza protezioni.



MOVIMENTO E PERCEZIONE A.S.D.
Tel. 333.7257931

www.movimentopercezione.org



mpaolo@movimentopercezione.org

Abbigliamento consigliato

Tuta sportiva, magliette, scarpe ginniche e da palestra pulite, k-way.
Siamo a circa 1000 m di quota: farà caldo, ma la sera potrebbe essere necessario coprirsi.

Per il pomeriggio è necessario essere muniti della seguente attrezzatura:

Guanti da sacco, casco con griglia, paradenti, eventuali paragomiti e paratibie, scarpe leggere da allenamento pulite, bastone corto (70/80 cm), bastone medio leggero (altezza plesso solare).

Accoglienza partecipanti	mercoledì 2 luglio ore 9.30
Inizio seminario	mercoledì 2 luglio ore 10.30
Conclusione seminario	domenica 6 luglio ore 18.00

QUOTE

Seminario:	completo	€ 250,00 (+ € 25,00 tessera soci)		
	solo mattino	€ 130,00 (+ € 25,00 tessera soci)		
	ad allenamento	€ 30,00 (+ € 25,00 tessera soci)		
Soggiorno:	in ALBERGO	camera singola	P/C € 70,00	M/P € 60,00
		camera doppia	P/C € 60,00	M/P € 50,00
	in CHALET	minimo 4 adulti	P/C € 55,00	M/P € 45,00

COME ARRIVARE

DA MILANO.

Autostrada Milano – Genova. Uscita Casei Gerola.

Seguire indicazioni per Voghera... Passo Penice... Varzi... Salice Terme.

Dopo Voghera seguire indicazione per Salice Terme e poi per Varzi.

A Varzi prendere la strada per il Passo Penice.

Proseguire per circa 12 km. fino al bivio.

SI – indicazioni di svolta a destra per Brallo di Pergola, Passo del Giovà, Pian dell'Arma.

NO – indicazioni per proseguire verso Bobbio, Passo Penice, Menconico.

Passare il ponte con le ringhiere blu e continuare a salire fino a Sala.

Usciti da Sala sulla sinistra deviazione per MASSINIGO-CECI.

Proseguire in salita su una piccola stradina attraversando un bosco per circa 2/3 km.

Usciti dal bosco si è arrivati.

DA BRESCIA e PIACENZA

Autostrada Brescia – Piacenza.

Al casello proseguire diritto direzione Torino ed uscire a Piacenza Est. Prendere la tangenziale est e seguire sempre le indicazioni per lo Stadio. Quando si arriva all'uscita Stadio seguire le indicazioni per Bobbio. Arrivati a Bobbio (sulla destra statua con colomba sulla spalla) prendere per Passo Monte Penice, giungere fino al Passo e poi scendere per circa 2 km. girare a destra per Passo del Brallo. Dopo 5 km. di fronte al bar La Scarparina, prendere la strada in salita a destra e proseguire per circa 600 mt.

MOVIMENTO E PERCEZIONE A.S.D.

Tel. 333.7257931

www.movimentopercezione.org



mpaolo@movimentopercezione.org