

MAESTRO CAPOSCUOLA XIA CHAOZHEN

Laureato in Medicina Tradizionale Cinese,
pratica arti marziali dall'età di sette anni.

E' stato campione di Tai Chi Chuan
nella provincia di Zhenjiang

Il Maestro insegna: Taiji stile Yang, Chen,
Sun e Wu sia a mani nude sia con le varie armi
(spada, ventaglio, bastone, sciabola).
Insegna BaGuaZhang, QiGong e massaggi Tuina



*Lo stage si terrà a Spiazzi, località
situata a 880 m sopra la Madonna della Corona,
uno dei posti più suggestivi in Italia.
Il Santuario costruito sul Monte Baldo,
domina tutta la Val d'Adige.*

Alloggeremo nell'Hotel Stella Alpina.

*La sistemazione alberghiera prevede la
pensione completa (bevande ai pasti comprese)
ad un prezzo speciale:
per la camera doppia 160€ per 3 giorni,
290€ per 6 giorni.*

*Per la camera singola è previsto
un supplemento di 25€ a notte.*

*Per prenotare contattare direttamente l'albergo:
Stella Alpina Hotel P. le Giovanni Paolo II – Spiazzi (VR)
Tel: 045.6247082 Fax: 045.7220090
Email: info@stellaalpinahotel.it*

Il costo dello stage è di:

**150€ per uno stage
250 € per due stage**

**N.B.: per i NON ISCRITTI a OPES e Nin Hao.
iscrizione socio € 25,00 comprensivo di tesseramento Opes.**

Indispensabile certificato medico per pratica sportiva non agonistica

Il maestro e gli istruttori alloggeranno all'Hotel, pranzi e cene
saranno un momento di convivialità e approfondimento.

Gli stage si terranno nel prato antistante all'albergo e
in caso di maltempo in un salone al primo piano della struttura.

Al termine di ciascuno stage verrà consegnato
un diploma di partecipazione firmato dal maestro.

CAMPUS ESTIVI 2018

organizzato da
NIN HAO ASD
con il Maestro Caposcuola
XIA CHAOZHEN

dal 26 al 31 Agosto



STAGE DAL 26 AL 28 AGOSTO

Stage aperto anche a chi non ha mai praticato Taiji

Arrivo alla sera di **Sabato 25**,
cena con il Maestro Xia Chaozhen
e gli istruttori

Domenica 26

h 9-12

Ricerca dell'energia interna
del Taijiquan e del Qigong

h 15-18

Gli otto movimenti e le otto energie
del Taijiquan
(Peng Lu Ji An Cai Lie Zhou Kao)
l'esempio della forma otto
posizioni stile Wu

Lunedì 27

h 9-12

Taijiquan e Tuishou. Applicazioni

h 15-18

Gli otto movimenti e le otto energie
(continuazione)

Martedì 28

h 9-12

Taijiquan e Tuishou. Forma a coppie

h 15-18

Tuishou - Forma a coppie; applicazioni

STAGE DAL 29 AL 31 AGOSTO

Stage aperto a tutti i praticanti divisi in 2 gruppi:
principianti; allievi avanzati ed istruttori

Arrivo alla sera di **Martedì 28**,
cena con il Maestro Xia Chaozhen
e gli Istruttori

Mercoledì 29

h 9-12

Bastone corto (*) stile interno Wudang -
forma a coppie

h 15-18

Bastone corto - forma a coppie e applicazioni

Giovedì 30

h 9-12

Bastone corto - forma libera

h 15-18

Bastone corto - forma libera attacco e difesa

Venerdì 31

h 9-12

Bastone corto - applicazioni forma libera,
ricerca dell'energia interna e del Fa Jing

h 15-18

Bastone corto - applicazioni forma libera
ricerca dell'energia interna e del Fa Jing

(*) bastone di diametro circa cm 2,5,
lungo circa come da terra alla bocca dello stomaco

**Per gli Stages versare entro il 30.06.2018
€ 100 come caparra (non rimborsabile):**

**IBAN: IT 45 A 01030 32380 000010464052
NIN HAO ASD - Monte dei Paschi di Siena**

Per un'ottimale organizzazione si prega di
compilare in stampatello e in modo leggibile
e spedire via mail all'indirizzo

www.ninhao.it

il presente Modulo di Iscrizione e la copia
del versamento.

Il/la sottoscritto/a - cognome e nome

Luogo e data di nascita:

indirizzo

cap

Città

Prov

Cod. Fisc.

Email

Telefono

Chiedo l'iscrizione allo stage del:

(barrare con una x)

26-28 agosto 2018

29-31 agosto 2018

Luogo data e firma _____

Eventuali caparre inviate non saranno restituite se il recesso
sarà imputabile alla controparte.

Il sottoscritto si impegna:

- a rispettare le norme dello Statuto e del regolamento
dell'ASD Nin Hao e di aver preso visione dell'informativa
sulla privacy pubblicati sul sito web dell'associazione
circa l'utilizzo dei propri dati personali e acconsente al loro
trattamento nella misura necessaria al perseguimento
degli scopi statutari.

- a fornire certificato medico che attesti l'idoneità alla
pratica sportiva non agonistica in corso di validità.

Firma per accettazione _____

Il sottoscritto dichiara di essere a conoscenza che quanto
sopra è condizione essenziale per poter partecipare allo stage.

Firma per accettazione _____