



## PALESTRE

### **Palestra Nuova Athena**

via Lago di Trasimeno 37/E, Schio (VI)

### **Palestra scuola Rosmini**

Via Rovereto 90, Schio (VI)

## ALLOGGIO

L'organizzazione dell'alloggio è a cura dei partecipanti, ma abbiamo stipulato una convenzione ad hoc con Hotel Miramonti, Via Guglielmo Marconi n. 3 a Schio (VI).

Per prenotazioni scrivere all'indirizzo [info@hotelmiramonti.com](mailto:info@hotelmiramonti.com) facendo riferimento allo stage di Taiji Quan stage con il M° Chen Bing organizzato da a.s.d. Cinque Elementi, indirizzando la richiesta alla sig.ra Carla.

## PASTI

Sabato 16 e domenica 17 è previsto un pranzo per i partecipanti allo stage, se interessati a partecipare è necessario inviare conferma via mail entro il 4 febbraio.

## PROMEMORIA (per i partecipanti esterni)

Si ricorda la necessità di presentarsi presso la palestra indicata per l'allenamento **mezz'ora prima dell'inizio della lezione** per completare la procedura di iscrizione, muniti di **certificato medico** per attività sportiva non agonistica e **tessera federativa** in corso di validità.

## CONTATTI

Email: [taiji5elementi@gmail.com](mailto:taiji5elementi@gmail.com)

Tel.: **349 5362801** maestra Bruna Piccinelli

Tel.: **349 3795427** Luca Magnabosco



## workshop internazionale di

# Taijiquan con il M° Chen Bing

Schio (Vicenza) 14-17 febbraio 2019

## PROGRAMMA

### **Giovedì 14 febbraio**

Presso Palestra Nuova Athena

h. 20.00-22.00

**FA JIN (forza esplosiva) e TUI SHOU (spinta con le mani)**

### **Venerdì 15 febbraio**

Presso Palestra Nuova Athena

h. 15.00-18.00

**Lezioni riservate**

Presso palestra scuola Rosmini

h. 19.30-21-00

**Le basi del Taiji Chen.**

**ZHAN ZHUANG (meditazione in piedi), FANGSONG GONG (rilassamento)**

**CHAN SI JIN (energia a spirale)**

h. 21.00

**Dimostrazione del M° Chen Bing**

### **Sabato 16 febbraio**

Presso palestra scuola Rosmini

h. 10.00-13.00 e 15.00-18-00

**Forma di Spada Chen**

### **Domenica 17 febbraio**

Presso palestra scuola Rosmini

h. 10.00-13.00 e 15.00-18-00

**Laojia Yilu, I e II parte**

## REGOLE DI COMPORTAMENTO E ABBIGLIAMENTO

Auspichiamo che questo workshop si svolga per tutti nello spirito di massima collaborazione ed armonia. Raccomandiamo di tenere un comportamento rispettoso nei confronti degli altri partecipanti ed in particolar modo del Maestro.

Eventuali atti di disturbo nel corso del workshop o di inosservanza delle comuni regole della pratica marziale comporteranno l'allontanamento e l'esclusione dalla lezione senza preavviso. Non sono previste dimostrazioni di applicazioni se non a completa discrezione del Maestro e non sono consentite richieste in tal senso.

Nel corso delle lezioni non sono ammesse fotografie e riprese video se non su espressa autorizzazione del Direttore Tecnico M° Bruna Piccinelli.

I partecipanti all'allenamento di spada del sabato dovranno portare la propria arma o, se sprovvisti, chiedere anticipatamente agli organizzatori la disponibilità di un'arma. Si raccomanda un abbigliamento adatto all'allenamento, possibilmente con pantaloni neri e giacca bianca.

Il saldo della quota di partecipazione deve essere pagato prima dell'inizio del primo allenamento.

**Si raccomanda la massima puntualità a tutti gli appuntamenti, in quanto le lezioni inizieranno all'ora stabilita.**

### NOTE

A tutti i partecipanti sarà rilasciato un certificato di partecipazione attestante il riconoscimento del workshop come corso di aggiornamento da parte del CONI.

Per le serate di giovedì e venerdì e parte delle giornate di sabato e domenica sarà offerta una traduzione simultanea dal cinese all'italiano e inglese, grazie all'aiuto di soci e simpatizzanti dell'a.s.d. Cinque Elementi, in particolare la Dott.ssa Virginia Busato e la Dott.ssa Allison Steenson.

## SERATA DI PRESENTAZIONE DEL MAESTRO CHEN BING

INGRESSO LIBERO APERTO A TUTTI

*"Nessuna forma, nessuna ombra.  
L'intero corpo è trasparente e vuoto.  
Dimentica ciò che ti circonda e sii naturale."*

**Venerdì 15 febbraio alle ore 21.00  
presso la palestra Rosmini**

L'evento, ad ingresso gratuito, prevede un momento di incontro e presentazione per esprimere al Maestro la nostra riconoscenza per il suo insegnamento ed approfondire la sua conoscenza.

Il programma della serata:

- CERIMONIA UFFICIALE di saluto alla quale parteciperanno i responsabili provinciali dell'Ente di Promozione Sportiva ASC, un rappresentante dell'amministrazione comunale della Città di Schio ed un rappresentante dell'a.s.d. Cinque Elementi che organizza l'evento

- breve DIMOSTRAZIONE PUBBLICA del Maestro Chen Bing

A seguire sarà possibile rivolgere qualche domanda di approfondimento al Maestro.

