



## Incontri Didattici

*Il Campionato del mondo in Turkia è appena passato, rimangono esperienze ed emozioni uniche, vissute e condivise per una settimana con ragazzi stupendi che hanno saputo dare il loro massimo in ogni occasione. Migliorare e migliorarci è sempre possibile e le nostre attività didattiche da sempre in linea con le nuove metodologie dell'allenamento e le sue radici saldamente ancorate nella tradizione e nella storia del wushu cinese sapientemente dirette dal M° Li Rong Mei sono sicuramente un valido strumento.*

## Riassunto sintetico delle principali attività ed iniziative della Scuola

**Corsi settimanali** - Taijiquan, Qigong e Wushu coordinati dalle varie Associazioni, si svolgono dal lunedì al

sabato dal mese di settembre a tutto giugno.

**Corsi Mensili** - Roma e Modena, un fine settimana al mese con 4 appuntamenti tra novembre e marzo.

**Ponte di primavera** - Tre giorni a Cervia dal 28 aprile al 1 maggio.

**Seminari alle Isole Tremiti**  
Si svolgono in due periodi; 09-16 giugno e 15-22 settembre.

**Stages** - in diverse città italiane ed in Svizzera.

**Taiji nei parchi** - in estate, il taiji per tutti nei parchi di varie città.

**Viaggi in Cina** - tra Agosto e primi di settembre viaggi nell'universo Cina tra cultura, luoghi e arte marziale.

**Altre info su:**  
[www.ewawushu.it](http://www.ewawushu.it)  
[www.yongnian-taiji.eu](http://www.yongnian-taiji.eu)



**Direzione Tecnica  
Gran Maestro Li Rong Mei**

- Laureata in scienze motorie all'Università di Shanghai con il titolo di: "Gran Maestro in Wushu)
- Pluricampionessa internazionale in forme ed armi del Wushu e Taiji
- Allieva diretta del mitico Maestro Fu Zhongwen, discepolo e continuatore della Scuola di Taiji stile YANG di Yang Cheng Fu
- Responsabile per L'Europa della Scuola di Taiji Yong Nian del M° Fu Zhongwen.
- Già Docente in dinamiche interiori presso l'Università degli studi di Urbino e l'Istituto Superiore di medicina olistica e di ecologia di Anguillara.
- **Direttore Tecnico Nazionale Fiwuk-Coni (1990-2002)**
- **Maestro d'armi e attrice in films di produzione RAI (Lucarelli / Manetti Bros) "L'ispettore Coliandro" e per Franco Battiato con "Musikanten" e Sanremo 1999**
- **Direttore Tecnico Accademia Europea Wushu**
- **Presidente della Commissione Tecnica Nazionale Wushu/Taiji del C.S.I.-Coni**
- **Responsabile Nazionale FIWUK per il Taiji Tradizionale stile Yang .**

### N.B.

- Nei corsi mensili di Roma e Modena alcuni programmi sono strutturati in forma verticale, ossia verranno svolti esclusivamente nelle date previste e non distribuite sui 4 incontri (vedere pianificazione incontri)
- La EWA, per fini organizzativi si riserva la facoltà di apportare modifiche ai programmi senza nessun preavviso.
- Ai vari programmi si accede per livello di preparazione
- Durante la pratica non sono ammesse riprese audio, video e foto.
- Iniziative e attività personali che coinvolgono i partecipanti devono essere preventivamente sottoposte alla EWA.
- A richiesta sono disponibili DVD didattici, CD musicali e il libro sul Taijiquan "corpo che pensa mente che muove"



## Corsi mensili di Roma

**organizzazione asd EWA**

Programma e quote per 4 incontri

**Date:**

12-13 Novembre 2011  
17-18 Dicembre  
21-22 Gennaio 2012  
25-26 Febbraio

**Luogo:** Roma - Via Nomentana, 643  
Montesacro (P.zza Sempione), Palestra  
Olympia (tel. 06.86899375)  
info: 347.5862487 - [www.ewawushu.it](http://www.ewawushu.it)

**Sabato:**

15,00-16,15

**Qi Gong dinamico (5 animali ) (C)**  
€ 180,00

16,15 - 17,30 **Taiji Shan (E)**

**Wushu (W)**

16,15 - 17,45 fondamentali  
17,45 - 19,00 forme agonistiche

**Domenica:**

**Prog. A** - ore 9,30 - 12,30

**Prog. F** 09,30 - 16,00

Compreso programma **(A)**

**Prog. B** - ore 9,30 -17,30

Compreso Programmi **(A)** e **(F)**

**Prog. D** - ore 09,30/18,00

Taiji pugno 42 e Taiji Spada 42 +  
(F2) e (A) prima parte fino ore  
10,45(facoltativo)

**Solo programma D (42)**

**Compreso (A) Prima parte (10,45)**

## Corsi mensili di Modena

**organizzazione asd Tien Li**

Programma e quote per 4 incontri

**Date:**

26-27 Novembre 2011  
28-29 Gennaio 2012  
18-19 Febbraio  
31 Marzo - 01 Aprile

**Luogo:** Modena

**sabato** - pal. Zhen Qi Via Ramazzini 14/a

**domenica** - pal. Parrocchia Sant'Anna

Torrazzi - via Argentina, 84

info: [www.zhenqi.it](http://www.zhenqi.it) - [www.tienli.it](http://www.tienli.it)

tel. 320.0586340 / 328.4849821

**Sabato:**

**novembre e gennaio**

14,45 -17,45 **Qi Gong dei 5 animali**

**febbraio e marzo**

14,45 -17,45 **Spada taiji 42**

-

**Domenica:**

**Corso 1** - ore 9,30 - 12,30 -

Preparazione fisica  
Esercizi Taoisti  
Ba Duan Jin  
Tecniche di rilassamento  
Taiji forme 8 - 16 - 24  
Tui Shou

**Corso 2** - 09,30/15,45

Programma del corso 1 +  
Taiji 24, Taiji Yang tradiz. F. 85  
1° e 2° parte  
Applicazioni marziali

**Corso 3** - ore 09,30-16,45

Programma del corso 2 +  
Taiji Spada base e Forma 16/32  
e pugno 42

**Corso 4** - ore 09,30/18,00

Programma del corso 3 + Taiji  
ventaglio



N.B. - Roma - cena di Natale - sabato 17 dicembre 2011

Roma - cena del Capodanno lunare cinese - sabato 21 gennaio 2012

N.B. -

*Leggere con attenzione anche le varie note perché non saranno accettate per alcun motivo, variazioni e adattamenti relativi all'iscrizione.*

**Iscrizioni - Mensili Roma** Entro il 5 novembre, Tramite modulo on line: [http://web.mac.com/ewawushu/ewa/db-ewa\\_attiv.html](http://web.mac.com/ewawushu/ewa/db-ewa_attiv.html) o scheda da consegnare al responsabile del proprio corso.

**Mensili Modena** entro il 18 novembre tramite scheda e trasmessa per e-mail a: [yongnian.taiji@bluewin.ch](mailto:yongnian.taiji@bluewin.ch).

Date e attività sempre aggiornate sul nuovo calendario on line **EWA\_CAL** si può accedere dalla home di [www.ewawushu.it](http://www.ewawushu.it) cliccando in basso a destra su icona con nuvola, o da questo Link: [http://ical.me.com/ewawushu/EWA\\_CAL](http://ical.me.com/ewawushu/EWA_CAL)

## Pianificazione Mensili Roma

### 12 - 13 Novembre 2011 - mensile 1

Sabato ore 15,00 - 19,00

- 15,00 - 16,15 (C) Qi Gong
- 16,15 - 17,30 (E) Taiji Shan
- 16,15 - 17,45 (W) Wushu W1
- 17,45 - 19,00 (W) Wushu W2

Domenica ore 9,30 -13,00 / 14,30 - 18,00

- 09,30 - 10,45 (A prima parte) Base per tutti
- 11,00 - 12,30 (D) D1 Taijiquan 42 (pugno)
- 11,00 - 12,30 (A seconda parte) Avanzato

13,00 - 14,30 (pausa Pranzo)

- 15,00 - 18,00 (D) D1 Taijiquan 42
- 15,00 - 16,15 (F) F1 Yang prima parte
- 16,15 - 18,00 (B) Spada 16/32/tuishou

### 17 - 18 Dicembre - mensile 2

Sabato ore 15,00 - 19,00

- 15,00 - 16,15 (C) Qi Gong
- 16,15 - 17,30 (E) Taiji Shan
- 16,15 - 17,45 (W) Wushu W1
- 17,45 - 19,00 (W) Wushu W2

Domenica ore 9,30 -13,00 / 14,30 - 18,00

- 09,30 - 10,45 (A prima parte) Base per tutti
- 11,00 - 12,30 (D) D1 Taijiquan 42 (pugno)
- 11,00 - 12,30 (A seconda parte) Avanzato

13,00 - 14,30 (pausa Pranzo)

- 15,00 - 18,00 (D) D1 Taijijian 42 (spada)
- 15,00 - 16,15 (F) F1 Yang prima parte
- 16,15 - 18,00 (B) Spada 16/32/tuishou

### 21 - 22 Gennaio 2012 - mensile 3

Sabato ore 15,00 - 19,00

- 15,00 - 16,15 (C) Qi Gong
- 16,15 - 17,30 (E) Taiji Shan
- 16,15 - 17,45 (W) Wushu W1
- 17,45 - 19,00 (W) Wushu W2

Domenica ore 9,30 -13,00 / 14,30 - 18,00

- 09,30 - 10,45 (A prima parte) Base per tutti
- 11,00 - 12,30 (D) D1 Taijijian 42 (Spada)
- 11,00 - 12,30 (A seconda parte) Avanzato

13,00 - 14,30 (pausa Pranzo)

- 15,00 - 18,00 (D) D1 Taijijian 42 (spada)
- 15,00 - 16,15 (F) F1 Yang prima parte
- 16,15 - 18,00 (B) Spada 16/32/tuishou

### Programma Generale

A - Base

a1- Taoisti

a2-Ba Duan Jin

a3- Taiji

Fondamentali - Forme - 8 - 16 - 24

B -

b1- spada 16

b2 - spada 32

b3 - Tui Shou

C - Qi Gong 5 animali

D - Codificate per Competizioni

d1 - Taijiquan 42

d2 - Taijijian 42

E - Taiji Shan 48 F. (ventaglio)

F - Yang Tradizionale

f1 - prima parte

f2 - Completa

W - Wushu

w1 - fondamentali

w2 - competizioni

### 25 - 26 Febbraio - mensile 4

Sabato ore 15,00 - 19,00

- 15,00 - 16,15 (C) Qi Gong
- 16,15 - 17,30 (E) Taiji Shan
- 16,15 - 17,45 (W) Wushu W1
- 17,45 - 19,00 (W) Wushu W2

Domenica ore 9,30 -13,00 / 14,30 - 18,00

- 09,30 - 10,45 (A prima parte) Base per tutti
- 11,00 - 12,30 (F) Yang completa
- 11,00 - 12,30 (A seconda parte) Avanzato

13,00 - 14,30 (pausa Pranzo)

- 15,00 - 16,15 (F) F1 Yang completa
- 16,15 - 18,00 (B) Spada 16/32 tuishou