

# tremiti 2018

Direzione Tecnica Gran Maestro Li Rongmei



## Seminari alle isole Tremiti

Il seminario si svolge sull'isola di San Domino, presso il villaggio "Punta Diamante". Ubicato nella zona nord/est rimane isolato dal piccolo centro abitato dell'isola, immerso in una folta pineta offre la possibilità di trascorrere una settimana in assoluta armonia con la natura stupenda e incontaminata di questa isola, la più grande del piccolo arcipelago. Nota fin dai tempi dei greci, S. Domino è legata al mito di Diomede, (da cui il suo nome) mitico eroe dell'Odissea. Nel periodo romano sull'isola fu confinata la licenziosa nipote di Augusto. Nei secoli successivi l'isola ha subito le sorti della vicina S. Nicola: convento dei Cassinesi nel periodo alto medievale, quindi dei Benedettini e dei Cistercensi. Queste isole subirono anche incursioni piratesche, passarono poi sotto il regno dei Borboni, durato fino all'unificazione italiana. Completano l'arcipelago la nominata S. Nicola, Capraia o Capraia (disabitata), lo scoglio

del Cretaccio e la lontana e piccola Pianosa.

## Sistemazioni

Le sistemazioni prevedono tre diverse tipologie:

**1 - Camere (2 letti)** con servizi, TV, telefono, aria condizionata, pulizia camere e biancheria da bagno inclusa.

**2 - Villette in muratura (2/4 letti)** con servizi, TV, telefono, pulizia camere e biancheria da bagno inclusa.

**3 - Bungalow, (2/3 letti)** unità prefabbricate con servizi esterni centralizzati, inclusa solo biancheria da letto.

**Connessione Internet** - ampia area wireless gratis disponibile a tutti i partecipanti

## La Pratica

Si inizia con gli esercizi di Qi Gong alle prime ore del mattino per proseguire con il Taijiquan praticato tutti

insieme e poi separatamente per livelli. La pratica viene intervallata da lezioni teoriche dove Wushu e Taiji vengono analizzati dal punto di vista della lingua cinese, delle loro applicazioni e degli effetti terapeutici. Molto spazio viene dedicato all'apprendimento di nuove tecniche e forme ed al perfezionamento del programma già conosciuto. Durante il tempo libero, ognuno può vivere la meravigliosa natura delle Tremiti come meglio crede.

La sera, dopo la cena, sarà ancora possibile ritrovarci insieme per vedere un video o più semplicemente per conversare.



Periodo:

**GIUGNO**

da sabato 9 a sabato 16

Prenotazione entro il 25 maggio

## Il Taiji alle isole tremiti



La precedenza degli alloggi è riservata agli iscritti al seminario, per gli ospiti accompagnatori e familiari, richiedere disponibilità e quote al:  
347 5862487(Elsa)

### N.B.

- Le bevande non sono incluse
- Nei bungalow non è inclusa la biancheria da bagno
- Non sono accettate prenotazioni personali effettuate direttamente con il Villaggio.
- La quota del seminario non è soggetta a riduzioni anche in caso di ridotta permanenza, è facoltà del villaggio effettuare la detrazione del mancato soggiorno.
- Sistemazioni singole (se disponibili) con supplemento come da listino.

### Per prenotare:

[elsa.manenti@gmail.com](mailto:elsa.manenti@gmail.com)

- entro il 25 maggio

a) nuovi partecipanti: inviare email con tutti i dati (nome, cognome, data di nascita, residenza, cellulare e programma conosciuto).

b) altri : inviare email con nome, cognome e cellulare.

Al ricevimento delle prenotazioni entro il termine indicato, saranno trasmesse le coordinate per l'acconto.



## Programma didattico

### 1 - QI GONG (statico e dinamico)

- Rilassamento e meditazione
- Esercizi Taoisti
- Ba Duan Jin

### 2 - TAIJI

- Tecniche di base
- Forma 8 / 16 / 24
- Forma 85 Yang trad.(Yang Chengfu)
- Forma 48 ventaglio (shan)
- Forma base spada
- Forme 16/32 spada (Jian)
- Forma 42 spada (perf.)
- Tui Shou Dui Lian
- Applicazioni Marziali

### 3 - BAGUA ZHANG

- Livello base
- Livello avanzato

### 4 - TEORIA

- Terminologia cinese
- Centri energetici
- Massaggio terapeutico

Il Maestro, per fini organizzativi e didattici, si riserva la facoltà di apportare modifiche al suddetto programma senza alcun preavviso.

**Ai vari programmi si accede per livello di preparazione su verifica dei docenti.**

Le lezioni si svolgono all'aperto, in caso di perturbazioni meteorologiche programmi ed orari potranno subire modifiche e adattamenti.

- Non è permesso riprendere e fotografare con alcun mezzo le lezioni e docenti durante la pratica.

- **Non sono ammesse iniziative e attività di interesse personale che coinvolgono gli associati.**

**N.B. L'apertura del seminario è prevista alle ore 17,30 del sabato 9 Giugno, presso la zona ristorante del villaggio.**

### Orari pratica :

sabato (arrivo)	18.00-19.30
domenica/venerdì	7.00- 8.30
	9.30-11.30
	17.30-19.30

## CONTATTI:

e-mail : [elsa.manenti@gmail.com](mailto:elsa.manenti@gmail.com)

cell. 347-5862487

e-mail: [yongnian.taiji@bluewin.ch](mailto:yongnian.taiji@bluewin.ch)

web - [www.ewawushu.it](http://www.ewawushu.it)

[www.yongnian-taiji.eu](http://www.yongnian-taiji.eu)