

SHIFU STEFANO STEFANELLI TIENE: CORSO ISTRUTTORI DI TAI JI QUAN

- FORME
- TUI SHOU
- ESERCIZI
DI VISUALIZZAZIONE
- QI GONG
- APPLICAZIONI

A CREMONA

Primo incontro
18 e 19 Febbraio 2017



**È QUANTO DI MEGLIO ESISTE DELLA
MILLENARIA DISCIPLINA ORIENTALE.**

APPRENDI COME DONARE BENESSERE, FORMA FISICA, E
COSAPEVOLEZZA PER UNA VITA VISSUTA IN PIENA ARMONIA.

INFO

PERCORSO FORMATIVO

Shifu Stefano Stefanelli
Email: sifustefano@libero.it
Mob. 329 2265033

ORGANIZZAZIONE (CR)

Elena Biazzi
Email: ele.biazzi@gmail.com
Mob. 349 6102654

ORGANIZZAZIONE (BS)

Manuel Giacometti
Email: taichimanuel@gmail.com
Mob. 349 6102654



**BODY
ENERGY
SYSTEM**



**MARTIAL
ARTS
ACADEMY**

Corso Istruttori Tai Ji Quan - Istruttore 1° Livello

Programma del percorso formativo

Forme:

- 10 Passi
- 24 Passi
- Tai Ji Qi Gong
- 42 Passi



Tui Shou:

- Tui Shou ad un braccio
- Sequenza con trazioni e pressioni
- Spostamento con studio e mantenimento della struttura
- Tui Shou con due braccia su un braccio con applicazioni in sequenza e libere
- Tui Shou a due braccia

Applicazioni:

- Nel corso della formazione Istruttori saranno sviluppate tutte le applicazioni che nascono dalla 10 Passi, dalla 24 Passi e dalla 42 Passi.

Le applicazioni sono fondamentali per appurare il livello di gestione raggiunto.

Qi Gong:

- Ba Duan Jin
- Esercizi di visualizzazione
- Sviluppo ed incremento della struttura
- Esercizi di postura
- Esercizi di respirazione
- Meditazione

A CREMONA
Primo incontro
18 e 19 Febbraio 2017

Il corso sarà tenuto da *Shifu Stefano Stefanelli* e sarà articolato in 10 weekend di pratica (6 ore il sabato e 6 ore la domenica) con cadenza bimestrale, il costo di ogni singolo weekend è pari a Euro 180,00.

Le eventuali assenze dovranno essere colmate con lezioni individuali da programmare direttamente con il Maestro.

Il corso comprende file video illustrativi ed è indicato a tutti, anche a coloro non hanno mai praticato e non necessariamente intendono insegnare, ma approfondire la conoscenza di questa stupenda disciplina.

Al termine del corso si terrà l'esame per ottenere il 'Diploma di Istruttore di Primo Livello' rilasciato da Federazione direttamente riconosciuta dal CONI.

PERCORSO FORMATIVO

Shifu Stefano Stefanelli
Email: sifustefano@libero.it
Mob. 329 2265033

ORGANIZZAZIONE (CR)

Elena Biazzi
Email: ele.biazzi@gmail.com
Mob. 349 6102654

ORGANIZZAZIONE (BS)

Manuel Giacometti
Email: taichimanuel@gmail.com
Mob. 349 6102654