

New Martial Hero Symposium Ferrara 1-2 ottobre

sabato 1 ottobre

	DAOYIN	TAIJIQUAN
9.30-10.30	allenamento, ripasso e correzioni	<i>Taiji gong daoyin tuna fa</i> <i>Laojia yilu</i>
10.30-11.15	conferenza <i>Daoyin: statica e dinamica nel mantenimento della salute</i> relatore Fabio Smolari	allenamento e correzione prove dimostrazioni conduce Stefano Nordio
11.30	dimostrazioni Daoyin	
12.00	allenamento, ripasso e correzioni	dimostrazioni taijiquan
12.30	pausa spuntino	
14.30	seminario daoyin esercizio dinamico milza e stomaco 2 conduce Manuela Gropelli aperto a tutti	seminario <i>chansigong</i> "filare la seta" Dalla forma al fondamentale, dal fondamentale alla forma: teoria e pratica degli esercizi di rotazione e torsione, fondamentali posturali e motori, uso differenziato della respirazione, combinazione delle tecniche, creazione libera degli esercizi. conduce Fabio Smolari aperto a tutti
16.30		dimostrazioni Taijiquan
17.00	dimostrazioni daoyin	armi corte: spada e sciabola allenamento e revisione
17.30	allenamento daoyin	 conducono Valter Corrain Stefano Nordio

domenica 2 ottobre

	DAOYIN	TAIJIQUAN
9.30-10.30	allenamento, ripasso, correzioni	
10.30-12.30	seminario daoyin esercizio dinamico per fegato e cistifellea conduce Fabio Smolari aperto a tutti	seminario <i>fajin</i> dal morbido al forte, dal forte al morbido sviluppo ed uso della forza esplosiva nel taijiquan conduce Valter Corrain aperto a tutti
12.30-14.30	pausa spuntino	
14.30-15.30	revisione e correzioni esercizi conosciuti	<i>Laojia erlu paochui</i> allenamento revisione, correzione
15.30-16.15	revisione e correzioni esercizi conosciuti	conferenza <i>Fischi per fiaschi: errori ed incomprensioni nella letteratura sul taijiquan e più in generale sull'arte marziale cinese</i> relatore Fabio Smolari
17.00	allenamento / dimostrazioni	allenamento/ dimostrazioni

Costi

20 € giornata intera (o sabato o domenica) comprensivi di ingresso all'area e partecipazione alle attività della **DAOYIN-Italia** e dell'**Istituto Italiano Taiji Tiancai**, nonché a tutte le attività dell'evento aperte al pubblico.

30 € 2 giornate tutto compreso

PS. Tutti i seminari e gli allenamenti saranno realizzati con il concerto di vari istruttori qualificati, un'occasione unica per un momento intenso a costi irrisori e la possibilità di vedere e conoscere colleghi e scuole di arti marziali.

Il programma è indicativo, potrebbe subire piccole variazioni di orario.