



Tokitsu Ryu

Italia

__Salute__ __Benessere__ __Efficacia__

SHAOLIN MON - TOKITSU RYU LISSONE

Via Augusto Righi 11/13 Lissone (MB)

DOMENICA 25 GENNAIO 2015

STAGE APERTO A TUTTI I PRATICANTI DI OGNI LIVELLO E GRADO

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- 07.30 – 08.30 ZAZEN:** meditare da seduti
KIN – HIN: meditare camminando
MASSAGGIO ZEN: volersi bene
- 08.30 – 09.00 PAUSA TE** RELAX prima di cominciare
- 09.00 – 10.00 QI GONG:** rilassamento articolare
ritszu zen – meditare in piedi
i 5 animali – i 5 elementi – impariamo a respirare
localizzazione e potenziamento dei punti energetici
- 10.00 – 11.00 TAIJI QUAN:** stile di sintesi
studio della forma – 1a e 2a 3° sezione
studio delle applicazioni
tui sho e lavoro sull'equilibrio
- 11.00 – 11.30 GIOCOLERIA:** gioco, equilibrio, rito

ORARI: per chi pratica solo zazen - dalle 7.30 alle 8.30 – si richiede di presentarsi entro le 7.20;
a pratica in corso non sarà più possibile accedere al dojo.

Per chi volesse intervenire solo alla parte dinamica – dalle 9.00 alle 11.30 – si consiglia di presentarsi entro le 8.45.

N.B. è consentito aderire anche solo a una parte dello stage senza variazioni della quota.