



Tokitsu Ryu

Italia

Salute Benessere Efficacia

SHAOLIN MON - TOKITSU RYU LISSONE

Via Augusto Righi 11/13 Lissone (MB)

DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014

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
- 10.00 – 11.00** TAIJI QUAN: stile di sintesi
studio della forma – 1a sezione
studio delle applicazioni
tui sho e lavoro sull'equilibrio
- 11.00 – 11.30** GIOCOLERIA: introduzione al gioco, all'equilibrio, al 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.