



# Tokitsu Ryu

Italia

\_\_Salute\_\_ \_\_Benessere\_\_ \_\_Efficacia\_\_

## SHAOLIN MON - TOKITSU RYU LISSONE

Via Augusto Righi 11/13 Lissone (MB)

# DOMENICA 22 FEBBRAIO 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
- 08.30 – 09.00 PAUSA TE RELAX** prima di cominciare
- 09.00 – 09.30 MASSAGGIO ZEN:** volersi bene
- 09.30 – 10.30 QI GONG:** rilassamento articolare  
ritszu zen – meditare in piedi  
localizzazione e potenziamento dei punti energetici  
danza dell'energia
- 10.30 – 11.30 TAIJI QUAN:** stile di sintesi  
studio della forma – 1a e 2a 3° sezione  
studio delle applicazioni  
tui sho e lavoro sull'equilibrio
- 11.30 – 12.30 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 12.30 – si consiglia di presentarsi entro le 8.45.

**ABBIGLIAMENTO:** si consigliano abiti scuri e comodi specie per chi pratica anche meditazione,  
per il massaggio zen venire muniti di piccola coperta da distendere a terra

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