

Programma corso entusiasti ed istruttori AA 2024 – 2025

Saremo divisi in 2 gruppi: 1° livello istruttori e 2° livello istruttori

La mattina sarà dedicata allo studio delle forze base e della forma

Il pomeriggio allo studio delle sequenze di tecniche e spinta

Indicativamente le giornate seguiranno questo programma

	1° Livello Istruttori	2° Livello Istruttori
9.30 – 10.00	ACCOGLIENZA	
10.00 – 11.00	Forza della Struttura Fang Song Esercizi del centro	Forza a spirale: <i>San Su Chin</i> Lavoro a solo, fermo e in movimento Lavoro a coppie
11.15 – 11.30	PAUSA	
11.30 – 13.00	Studio della forma Yang 108 <i>Tai Chi Chuan Ti I Lu</i> <i>Tui Shou Ti I Tao</i>	Studio della forma Yang 108 <i>Tai Chi Chuan Ti San Lu</i> <i>Tui Shou Ti San Tao</i>
13.00 – 14.00	PAUSA PRANZO	
14.00 – 15.30	4 Spinte codificate	Scambio delle mani in movimento
15.30 – 15.45	PAUSA	
15.45 – 17.00	Chin'na prima sequenza Forma e applicazioni	Fan Chin'na prima sequenza Forma e applicazioni
17.00 – 18.00	Suoni terapeutici di <i>Mantak Kia</i> In alternanza didattica	<i>Chi Kung delle biospirali</i> In alternanza didattica

Le giornate del corso saranno

17 novembre 24

15 dicembre 24

12 gennaio 25

9 febbraio 25

9 marzo 25

6 aprile 25