



## **Tai Chi Masterclass: Essential Secrets**

Siracusa, Italia 14-20 Ottobre 2017

**Date 14-20 Ottobre**

**Program - 7 giorni/6 notti**

**Numero di partecipanti - 15 min - 25 max**

**Quota individuale di partecipazione - € 980**

**Prenotazione entro 8 Settembre 2017**

**Il corso verrà condotto in Italiano ed Inglese**

### **Descrizione del corso:**

Jan Golden, capo istruttore di Tai Chi Ireland, durante questo corso insegnerà i segreti Open Source del Tai Chi, una disciplina fisica completa adatta ad allenare tutto il corpo, che è in grado di procurare enormi benefici a lungo termine sia per il corpo che per la mente.

Tai Chi e Qi Gong sono Arti Interne in grado di cambiare in meglio la vita di chi le pratica perfezionando la postura, diminuendo lo stress, rafforzando il corpo e calmando la mente così da ottenere il risultato di un profondo rilassamento e un'ottima salute.

Il corso si svolgerà a Ortigia, il centro storico di Siracusa, in Sicilia, dove, durante il tempo libero, i partecipanti potranno apprezzare la ricchezza culturale della zona e godersi la cucina e lo stile di vita locale.

Il corso si terrà sia in italiano che in inglese.



## **L'insegnante:**

Jan Golden, capo istruttore di Tai Chi Ireland, ha praticato Tai Chi e Qi Gong per oltre venticinque anni. Jan, un laureato di UCD in inglese e agopunturista qualificato, dal 1992 ha lavorato con molti maestri leader nel loro settore ed è diventato un insegnante a tempo pieno di Tai Chi e Qi Gong. Attualmente è uno studente del Maestro Ma Ba Guo, di Zhengzhou, nella provincia di Henan, in Cina. Inoltre è stato uno studente di Tian Yin Jia di Shanghai, il cui padre, Tian Zhao Lin, è cresciuto in una famosa famiglia di tradizione Yang. Da Tian Yin Jia ha appreso l'Old Middle Frame. Da Bob Boyd, secondo discepolo di Ip Tai Tak, Jan ha imparato i segreti dell'originale e segreta Snake Form. La forma che abbraccia il Qi Gong e il Tai Chi rappresenta una perfetta disciplina fisica che ha enormi benefici a livello fisico, psicologico e mentale, senza rischio di fasi male. È una forma evoluta che comprende quasi tutto ciò che le Arti Interne hanno da offrire.

## **Che cosa sono il Tai Chi ed il Qi Gong?**

Tai Chi (anche pronunciato taiji) è una potente serie di tecniche marziali interconnesse tra loro che hanno origine in Cina e che assicurano benefici significativi e prolungati per il corpo e la mente. Le origini del Tai Chi si perdono nella notte dei tempi e ancora generano controversie, ma la sua essenza rimane quella di permettere un profondo rilassamento del proprio corpo e della mente attraverso flessioni, torsioni e movimenti di contrazione ed estensione. Questo, combinato con la respirazione diaframmatica profonda per pompare l'ossigeno in modo più efficiente nel corpo e con un livello di consapevolezza mentale appropriato, aiuta il corpo a curarsi e far sì che il praticante si senta leggero, vitale e privo di stanchezza.

Qi Gong è la controparte del Tai Chi e significa "lavoro energetico". Il Qi Gong comprende una serie di esercizi fisicamente energetici che hanno effetti specifici su una parte del corpo o della mente e che vengono eseguiti ripetutamente con la partecipazione attiva della mente. Ogni movimento si basa su quello precedente, per convergere lentamente in un sistema molto complesso di movimenti che permettono di sperimentare un senso di apertura e il fluire della propria energia in un corpo calmo. Gli esercizi di Qi Gong hanno l'obiettivo di potenziare il "sistema operativo" del corpo, dando più energia, rilasciando tensioni e stress, rafforzando i vari organi nel corpo e calmando la mente.

Tai Chi e Qi Gong offrono ai praticanti una vita più lunga, un rilassamento profondo e una ottima salute fino alla vecchiaia.



## **Benefici**

Praticare Tai Chi e Qi Gong è un modo molto graduale per iniziare a entrare in connessione con il proprio corpo e tornare a come quando si era bambini, pieni di energia senza fine. È un metodo molto fine per raggiungere una maggiore consapevolezza personale e con la pratica, lo studente otterrà un'ottima coordinazione, il miglioramento della postura, un maggiore senso di equilibrio e maggiore vitalità. Inoltre, il corpo diventa più forte e più immune alle malattie. Le gambe diventano più forti; i dolori alla schiena spariscono e la schiena diventa in grado di sopportare carichi maggiori; la tensione accumulata nelle spalle e nel collo diminuisce, le incurvature spariscono; il respiro diventa più profondo grazie al movimento diaframmatico; gli organi interni diventano più forti grazie ad un migliore nutrimento come risultato di movimenti interni; la linfa viene pompata in modo più efficace. Come risultato della pratica del Tai Chi e del Qi Gong la mente diventa rilassata e consapevole in un corpo più forte e sano e al praticante viene garantita una buona salute e una vita più lunga.



## **Prenotazione e Quota di Partecipazione**

Prenotazione entro **8 Settembre 2017**

Per prenotare inviare una email a [info@sciecenter.org](mailto:info@sciecenter.org)

Quota individuale di partecipazione € 980

### **La quota comprende:**

- Lezioni
- Pernottamento in B&B nelle vicinanze del centro in camera doppia (supplemento extra per stanza singola) con servizi privati e trattamento di prima colazione.
- Cene di benvenuto e di arrivederci
- Tour in barca di Ortigia
- Rinfresco durante le pause caffè
- Assicurazione
- Certificato di partecipazione
- Assistenza h24 SCIE Center

### **La quota non comprende:**

- Spese di viaggio per/da la Sicilia
- Trasferimento da/per l'aeroporto di Catania
- Pasti eccetto quelli inclusi nella sezione "la quota comprende"
- Spese personali
- Visto per entrare in Italia

## **Per ulteriori informazioni, domande e prenotazioni:**

Email: [info@sciecenter.org](mailto:info@sciecenter.org) web: [www.sciecenter.org](http://www.sciecenter.org)

tel.: +39 366 190798



## Programma del Corso

Data	Attività Diurne	Attività Serali
<b>Sabato 14 Ottobre</b>	Arrivo all'aeroporto di Catania Trasferimento a Siracusa	Tour di Ortigia/ Cena di benvenuto
<b>Domenica 15 - mercoledì 19 Ottobre</b>	Lezione 10:00-11:30 Pausa 11:30-12:00 Lezione 12:00-13:30 Pranzo Libero 13:30-16:30 Lezione 16:30-17:30 Pausa 17:30-18:00 Lezione 18:00-19:00	
<b>Giovedì 19 Ottobre</b>	Lezione 10:00-11:30 Pausa 11:30-12:00 Lezione 12:00-13:30 Pranzo Libero 13:30-14:30 Lezione 14:30-15:30 Pausa 15:30-16:00 Lezione 16:00-17:00	Tour in barca al tramonto/ Cena di arrivederci
<b>Venerdì 20 Ottobre</b>	Trasferimento all'aeroporto di Catania Partenza da Catania	