



il Ventaglio e la Spada

A.S.D.

Associazione Sportiva e Culturale per la diffusione
del Tai Chi Ch'uan e delle Discipline Olistiche



- Corsi
 - principianti
 - intermedi
- Tecniche di Rilassamento Mentale e Fisico
- Qi Gong
- Seminari
- Tai Chi per i bambini
- Eventi

Associazione Il Ventaglio e la Spada A.S.D.
Telefono: 349 6053408 • e-mail: info@ilventaglioelaspada.it

www.ilventaglioelaspada.it

Stagione
2009
2010

L'Associazione "Il Ventaglio e la Spada a.s.d." nasce nel luglio 2007, dalla passione per il Tai Chi Ch'uan dell'insegnante Maria Flora Spagnuolo, oggi Presidente e Direttore Tecnico.

Le radici di quest'Arte, antica disciplina cinese, hanno origine in un'epoca in cui difendersi era una necessità quotidiana.

Nel corso del tempo si è alleggerita degli aspetti marziali e si è diffusa nel mondo occidentale come "ginnastica di armonia e lunga vita", caratterizzata da movimenti lenti e fluidi che, praticati insieme a una corretta respirazione, portano le persone, di qualsiasi età, a uno stato di armonia e profonda quiete interiore.

Il "nostro" Tai Chi Ch'uan offre la possibilità di rilassarsi e mantenersi in forma, oltre all'approfondimento di alcuni aspetti marziali, sia come tecniche di Autodifesa Fisica, sia mediante lo studio delle "Antiche Armi Nobili" ovvero Bastone Lungo, Ventaglio, Spada e Sciabola per un movimento elegante e coordinato.



i Corsí

Principianti:

- Le 8 Posizioni Base
- La Camminata Tai Chi
- Forma 10 Posizioni
- Forma 24 Posizioni
- Esercizi Base di Respirazione e Centratura (Qi Gong)
- Esercizi di Connessione Energetica singoli e a coppie (Base Tui Shou)

Intermedi:

- **Forma 108** Scuola M* Chang Dsu Yao e **Forma Antica**
- Forme di **Bastone Lungo, Ventaglio, Spada e Sciabola**
- Studio delle **8 Energie Base** del Tai Chi Ch'uan
- **Tui Shou, Ta Lu e Sann Sou Chinn** (Applicazione e studio delle 8 Energie Base nelle 8 Direzioni)
- **Qi Gong** (Esercizi per l'Attivazione delle Energie Interne)
- Studio delle principali **Applicazioni Marziali** con combinazioni di tecniche.
- **Pa Twan Chin** (Le otto pezzi di broccato prezioso)



i Seminari

L'Associazione **il Ventaglio e la Spada** propone, durante l'anno, seminari monotematici a frequenza mensile o quindicinale, di sabato o domenica dalle 10.00 alle 13.00.

per la Mente

Il Qi Gong dei 6 Suoni e dei Colori e i Meridiani Energetici
Dalla Medicina Tradizionale Cinese una serie di antichi esercizi per riconoscere le Emozioni Negative e riequilibrarle ripulendo i Canali Energetici e gli Organi a esse correlati.

Autodifesa Fisica e Psicologica

i Principi del Tai Chi Ch'uan per l'Autodifesa Fisica e Psicologica, in strada, al lavoro, in famiglia. Rimedi e suggerimenti per crearsi una "struttura" fisica ed emozionale e per ripulire gli ambienti da energie sporche e negative.

Approfondimenti Tai Chi Ch'uan

Lezioni di approfondimento dello studio del Tai Chi Ch'uan, spesso in collaborazione e amicizia di Maestri, anche di altre discipline, in un'ottica di grande apertura e scambio. Verranno trattati vari argomenti dell'antichissima Arte Cinese (Armi Antiche, Applicazioni Marziali, Tai Chi Energetico, ecc.)

per il Corpo

Massaggio Rilassante

Studio di tecniche base efficaci e di semplice esecuzione:

- Contatto
- Digitopressione
- Scioglimento muscolare
- Dondolio
- Impastamento del collo

Si consiglia un abbigliamento comodo, calze di cotone, un materassino da esercizi e un asciugamano.

il Tai Chi per i Bambini

La Danza dell'Arcobaleno

Progetto Didattico per bambini rivolto a Enti Pubblici, Scuole Elementari, Biblioteche, Centri Culturali e Laboratori Didattici.



il Draghetto Ryu

gli Eventi

Proponiamo coreografie per eventi, dimostrazioni di Forma Stile Yang e Armi Nobili Cinesi.

Iscrizione gratuita alla mailing list per ricevere tutte le informazioni sugli eventi e le manifestazioni de **il Ventaglio e la Spada A.S.D.**

Lezioni individuali

Su prenotazione è possibile beneficiare della competenza del Maestro che vi seguirà passo dopo passo nello studio e nell'approfondimento del Tai Chi Ch'uan.

Per informazioni su costi, date e orari:

www.ilventaglioelaspada.it

info@ilventaglioelaspada.it

349 6053408



il Ventaglio e la Spada
A.S.D.