



CHEN XIAOWANG  
WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION  
Italia



✿ SARDEGNA 2010/11 ✿

## CORSI INFRASETTIMANALI

**Alghero e Sassari**

Inizio corsi : venerdì 1 ottobre

Responsabile: M° Lamberto Martini

### Serale 1 - "principianti-intermedio"

Alghero: Lun+Gio h. 19 - Sassari: Mar+Ven h.19

Gli allievi che hanno frequentato quest'anno, in accordo con la propria indole e con il proprio insegnante di riferimento, potranno, a seconda del livello raggiunto, scegliere tra **2 possibilità**: continuare l'**approfondimento** della Forma **Lao Jia Yi Lu** o **sperimentare**, anche temporaneamente, la frequenza al corso "avanzato" con la più atletica e dinamica forma **Xin Jia Yi Lu** (nuova intelaiatura).

Con l'aiuto degli Insegnanti, anche quest'anno accoglieremo i nuovi iscritti e, a seconda del loro numero, valuteremo la possibilità di aprire nuovi spazi/orari che rendano la pratica più funzionale per tutti.

### Serale 2 - "avanzato"

Sassari: martedì + Alghero: giovedì - h. 20.35

Proseguendo il programma dell'anno appena trascorso, la prossima stagione, proseguiremo lo studio della sequenza della forma "XIN JIA Yi Lu", la Nuova Intelaiatura, e il Tui Shou.

Viste le caratteristiche di "piccolo gruppo" assunta dal corso nel 2009, nelle **prime lezioni di ottobre**, con i presenti, faremo un **programma** più dettagliato **in base alle singole disponibilità di frequenza**. Sono invitati quindi tutti gli interessati ad esserci (o a farsi sentire) già dalle prime lezioni. Grazie.

**Nuoro**

Inizio corsi : mercoledì 1 ottobre

Responsabile: Ins. Manuela Annichiarico

Per il 2010-11, i corsi si terranno nella nuova sede dell' Athletic Sport Club di Via Iglesias con giorni e orari sono ancora da definire. Il programma sarà la forma LAO JIA Yi Lu.

**Alghero** ☺ Lamberto M. - tel. 079 982109  
Giampaolo M. - tel. 340 6267201

**Sassari** ☺ Lamberto M. - tel. 079 982109  
MariaLucia N. - tel. 349 2457836

**Nuoro** ☺ Manuela A. - tel. 349 6093441

INFO

[l.martini@taijichen-italia.com](mailto:l.martini@taijichen-italia.com)

[www.taijichen-sardegna.com](http://www.taijichen-sardegna.com) - [www.taijichen-italia.com](http://www.taijichen-italia.com)

**Galanoli : incontri residenziali di pratica intensiva**

Se non hai ancora partecipato, provaci, ne vale la pena.

Ogni volta è diversa ma, sempre, si torna a casa arricchiti sia sul piano tecnico che umano.

La partecipazione é VIVAMENTE consigliata a studenti di tutti i livelli di pratica, anche ai neofiti.

Iscrizioni entro e non oltre il 31/10 tramite acconto € 50 presso i riferimenti della Scuola.

Autunno: 13, 14 novembre 2010 - Primavera : 13, 14, 15 maggio 2011

**Corso intensivo: "Fuoco e Rugiada" – quarta edizione**

L'intensità e la dolcezza della pratica, la serietà e l'amicizia di tutti ... hanno quest'anno degnamente onorato l'evocativo nome di questo intensivo.

Non si sa mai per il futuro ma, se il prossimo anno, come tutti ci auguriamo, sarà sulla falsa riga di questo, se sinceramente tieni al Taiji, un disinteressato consiglio: non perdertelo.

Come potrai meglio capire dal volantino specifico, quest'anno, sarà allargata la possibilità di partecipare a tutti coloro che quest'anno hanno finito la Forma Lao Jia.

**Taiji Jian : spada Taiji**

Riservato a coloro che, in questi anni, hanno già iniziato la memorizzazione della forma di Spada, per la prossima stagione sono previsti una serie di "cicli di lezioni" di consolidamento e approfondimento.

Date e struttura delle lezioni verranno decisi tra gli interessati in un incontro preliminare in data e sede che verrà per tempo comunicata.

**Tui Shou : pratica in coppia**

Sulla scia dell'intensa esperienza 2009-10, continueremo ad approfondire lo studio di quest'importante pratica del Taijiquan in "cicli di lezioni" ad hoc impostati sulla seguente struttura.

**Ciclo** - Sede: Naturalmente, Sassari - Durata: 5 lezioni - Frequenza: Venerdì, ogni 15 gg (h 20.40-22)

Date: da definirsi, Costo : 50 euro

Gli incontri saranno aperti a chi ha già partecipato lo scorso anno e, previo eventuali incontri di allineamento tecnico con gli assistenti al corso, anche a tutti i seriamente motivati che ne faranno richiesta.

**Qi Gong : esercizi cinesi per la salute**

Aperto a tutti (anche non taijicisti). Ad Alghero.

Sulla scia della positiva esperienza di fine anno scorso, l'ins. Tiziana Citelli, condurrà dei cicli di pratica di Qi Gong basati sugli insegnamenti dei M° Li Xiao Ming e Wang ....

Programmi, date e modalità di partecipazione ti verranno comunicate per tempo.