## Il Gran Maestro
## Chu King Hung

Nato a Canton, in Cina, nel 1945, si avvicinò molto giovane alla pratica del Tai Chi Chuan e in seguito trasferitosi con la famiglia ad Hong Kong, fu accettato come allievo dal Gran Maestro Yang Shou Chung (4^gen. fam. Yang). Nel corso di un apprendistato durato ben 26 anni, K. H. Chu fece propri tutti i segreti della disciplina, fu insignito del titolo di Maestro dello **stile Yang autentico** e incaricato di rappresentare e dirigere l'**ITCCA** in Europa. Con i suoi modi affabili e cordiali, egli insegna gli aspetti più profondi del Tai Chi Chuan, che destando l'energia interna Chi, migliorano il benessere psicofisico e donano vitalità e serenità interiore

# Stage Estivo con il Gran Maestro Chu King Hung

## Cagliari
## 28 maggio – 1° giugno 2026

**Programma:**

Lo stage ha inizio il 28.05.2026 alle ore 16.30
e termina il 01.06.2026 alle 11.30.

Lezioni mattutine: 8.30-11.30
Lezioni pomeridiane: 16.30-19.30

**Corsi:**

- **Yi Kung**: Ling Hung Fa Jing, Empty Power Technique della Famiglia Yang. Il Chi segue lo Yi, il corpo segue il Chi
- **Correzione della Forma**: le 5 vitamine nella forma (div.gruppi: avanzati e principianti)
- **Forma di combattimento**: Applicazioni con l'uso della tecnica interna (avanzati e principianti)
- **Forma della spada:** Correzione con la vitamina C e Leg Chi
- **I 5 principi Yin Yang nella forma**
- **Tui Shou**: Studio del Double Push Hand con applicazioni dalla forma
  Due gruppi: principianti e avanzati (2° parte)

**Costo intero Stage: 400 €**

## Location

Lo stage avrà luogo a Cagliari nel parco del colle di S. Michele, uno dei più vasti e panoramici parchi della città di **Cagliari**.

Il parco dista 7 km dall'aeroporto di Cagliari e 5 km dalla stazione centrale della citta, situata nella piazza "G. Matteotti".

Nei pressi della Stazione Centrale, precisamente nella via Roma, angolo via Maddalena, si trova una delle fermate dell'autobus CTM linee 5 o 5/11 col quale è possibile raggiungere il luogo dello stage scendendo alla fermata di Via Cinquini. I biglietti vanno acquistati preventivamente nelle biglietterie all'interno della stazione o in edicola.

È possibile visualizzare le altre fermate della linea 5 sul sito della ctm:

www.ctmcagliari.it

# Programma Stage 2026

**Giovedì** **28.05.26:**

16.30 – 17.30: Spada Vitamina C e Leg Chi
17.30 – 18.30: 5 Yin 5 Yang
18.30 – 19.30: Tui Shou (Double Pushing Hand)

**Venerdì, Sabato, Domenica 29.05. - 31.05.26**:

08.30 – 09.30: Y-Kung
09.30 – 10.30: 5 Vitamine
10.30 – 11.30: Forma di combattimento

16.30 – 17.30: Spada Vitamina C e Leg Chi
17.30 – 18.30: 5 Yin 5 Yang
18.30 – 19.30: Tui Shou

**Lunedì** **01.06.26:**

08.30 – 09.30: Y-Kung
09.30 – 10.30: 5 Vitamine
10.30 – 11.30: Forma di combattimento

# Prezzi

**Intero Stage/Sei Corsi (24 lezioni):**
**Euro 400**
**Mezzo Stage/Tre Corsi (12 lezioni):**
**Euro 220**

## È necessaria la prenotazione
## I posti sono limitati

## Dove alloggiare

La città di Cagliari offre numerose strutture ricettive che è possibile visionare su:

www.cagliariturismo.it/it/dove-dormire
www.booking.com
www.airbnb.it

A seguire, alcune che abbiamo scelto per voi:

**B&B Piovella**
Via Ernesto Maria Piovella 14, Cagliari
Tel +39 328 3927387

**Hotel Aurora**
Salita Santa Chiara, 19
Piazza Yenne, Cagliari
Tel +39 070 658625 Cell: 328 729 8200

**B&B La Terrazza sul Porto**
Largo Carlo Felice 36, 09124 Cagliari
Cell: +39 339 8760155

**B&B Le farfalle**
Via Lodovico Baylle 41, Cagliari
070 4511865

**Hotel Italia**
Via Sardegna 31, Cagliari – +39 070 660410

**ASD Scuola di Tai Chi Chuan**

**Via Santa Gilla 51b, 09122 Cagliari**

**0039 328 0995411**

**www.itcca-sardegna.it**

**IBAN: IT49W0101544030000070193287**