



Stage Estivo con il Gran Maestro Chu King Hung

Cagliari
29 maggio – 2 giugno 2024

Programma:

Lo stage ha inizio il 29.05.2024 alle ore 16.30
e termina il 02.06.2024 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 prima, seconda e terza parte (div.gruppi)
- ✚ **Forma di combattimento:**
I primi 37 movimenti e applicazioni
- ✚ **Forma della spada:**
Correzione della forma con la vitamina A
- ✚ **Hand Head Chi Yin Yang Form :**
il principio dell'arco e della freccia nella Forma
- ✚ **Tui Shou:** Studio del Double Push Hand con applicazioni dalla forma
Due gruppi: principianti e avanzati

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 città, 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



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^a 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

Programma Stage 2024

Mercoledì 29.05.24:

- 16.30 – 17.30: Spada Vitamina A
17.30 – 18.30: Hand Head Chi Yin Yang
18.30 – 19.30: Tui Shou (Double Pushing Hand)

Giovedì, Venerdì, Sabato 30.05. - 01.06.24:

- 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 A
17.30 – 18.30: Hand Head Chi Yin Yang
18.30 – 19.30: Tui Shou

Doménica 02.06.24:

- 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 210**

**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 Tigellio 22 /a, 09123 Cagliari

0039 328 0995411 

www.itcca-sardegna.it

IBAN: IT49W0101544030000070193287