



WUSHU-TAIJI ATTIVITÀ NAZIONALE

**Programma:
Formazione/aggiornamento
Qigong Taiji**

2 - 3 settembre 2023

Aggiornamento Qigong:

- **Shi'èr duàn jǐn:** anche conosciuti come “文八段锦” wén bā duàn jǐn.
- **Yìjīnjīng 易筋经:** serie di 12 tecniche terapeutiche di Qìgōng che lavorano sulla flessibilità dei tendini e sull'attivazione dei centri energetici.
- **Taijiquan F. 24:** Analisi tecnica e pratica della forma 24

**Prenotazione entro il 26/08/2023
Telefonando al 348 2637075
con mail: info@iwua.it**

I link CSI di adesione, ulteriori info e materiale didattico saranno trasmessi via mail a prenotazione effettuata

Luogo: Ficulle - Terni

**Orario: Dalle 9:00 di sabato 2
alle 18:00 di domenica 3/09**

Finalità/Costi:

- **Corso di aggiornamento con rilascio crediti formativi per mantenimento qualifiche 2024 - 90,00€**

Esami di grado:

- **Cintura Nera 1° Duan - 90,00€**
- **Cintura Nera 2° Duan - 110,00€**
- **Cintura Nera 3° Duan - 130,00€**

Esami di qualifica:

- **Allenatore - 90,00€**
- **Istruttore - 120,00€**
- **Maestro - 150,00€**