

MILANO

Centro Sportivo Saini - via Corelli, 136

CORSO INTRODUTTIVO AL BA GUA ZHANG (PA KUA CHANG)

Il corso, strutturato in tre sezioni, vuole introdurre al sistema Ba Gua, mediante lo studio dei principi e tecniche costituenti la base dell'insegnamento classico. Apprendere il sistema Ba Gua può essere di grande aiuto per approfondire il proprio sistema marziale ed avvicinarsi ad un sapere più profondo e nascosto delle arti interne, consentendo di affrontare con rinnovato entusiasmo le conoscenze già maturate.

DOMENICA 22 MARZO 2009

PROGRAMMA DEI TRE INCONTRI

1

GLI ESERCIZI PER LA SALUTE

- 9.30: (registrazione partecipanti)
10.00 - 13.00: cos'è il Ba Gua; i principi, esercizi di base.
FOCUS: COME MIGLIORARE E SVILUPPARE LA SALUTE
Ba Gua Yang sheng gong
• Roushen gong
• Tu na gong (Kai Hé)
15.30 - 17.30: Ba Gua Yang sheng gong
Suo Yin (I forma): 1ª parte.

DOMENICA 26 APRILE 2009

2

ZOU ZHANG, LA CAMMINATA IN CERCHIO

- 9.30: (registrazione partecipanti)
10.00 - 13.00: esercizi per la salute ed esercizi di base.
FOCUS: ZOU ZHANG, LA CAMMINATA IN CERCHIO
• Ding Bu Dan Huan Zhang
• Zou Zhang
15.30 - 17.30: Zou Zhang
Suo Yin (I forma): 2ª parte.

DOMENICA 24 MAGGIO 2009

3

IL COMBATTIMENTO: PRINCIPI

- 9.30: (registrazione partecipanti)
10.00 - 13.00: esercizi per la salute ed esercizi di base
FOCUS: CHUAN ZHANG E IL COMBATTIMENTO
• Chuan Zhang (Ding Bu Chuan Zhang;
Huo Bu Chuan Zhang)
15.30 - 17.30: Huo Bu Chuan Zhang; esercizi in coppia;
studio di una tecnica
Suo Yin (I forma): 3ª parte.

Direttore del corso: M° ZHANG DU GAN

Il M° Zhang Du Gan è primo allievo del Gran Maestro WANG HAN ZHI erede dello stile per la 4ª generazione.

PER CONTATTI E INFORMAZIONI SUL CORSO

Avv. Massimo Tucci

Tel. 035 238895 - Cell. 339.4606093

Sito Web: www.baguazhang.it

COSTI 85,00 Euro: lezione singola non iscritti PWKA

70,00 Euro: lezione singola iscritti PWKA

205,00 Euro: intero corso di tre incontri, non iscritti PWKA

190,00 Euro: intero corso dei tre incontri, iscritti PWKA