

Livello 1°

primo anno

Livello 1°		ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 1, 2, 3 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 4, 5, 6 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 7, 8, 9 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 10 e ripasso precedenti 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	Studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 1, 2, 3	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 4, 5, 6	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 7, 8, 9	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecnica 10 Spinte 1 - 4 non concatenate	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

secondo anno

Livello 1°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 11,12, 13 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 14, 15, 16 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 17, 18, 19 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 20, 21, 22 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa Spinte 1 - 4 non concatenate	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

terzo anno

Livello 1°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa Spinte 1 - 4 non concatenate	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

2° LIVELLO

primo anno

Livello 2°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 5,6,7,8 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 13,14,15 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 1-4 30' Spinte 5-8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 5-8, 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 9-12, 30' Spinte 5-8 non concatenate	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 13-15 , 30' Spinte 5 -8 non concatenate	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

secondo anno

Livello 2°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 16, 17, 18, 19, 20 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 21, 22, 23, 24, 25 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 26, 27, 28, 29 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 30, 31, 32, 33, 34 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 16-20, 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 21-25, 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 26-29, 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 30-34, 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

3° LIVELLO

primo anno

Livello 3°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 1,2,3,4,5 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 6, 7, 8, 9, 10 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 11,12,13,14,15 30' Chin'Na Ti I Lu"	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 16, 17, 18,19, 20, 21, 22 30' Chin'Na Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 5, 6, 7, 8 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 13, 14, 15 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

secondo anno

Livello 3°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 1,2,3,4,5 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 6, 7, 8, 9, 10 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 11,12,13,14,15 30' Chin'Na Ti I Lu"	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 16, 17, 18,19, 20, 21, 22 30' Chin'Na Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 5, 6, 7, 8 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 13, 14, 15 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

4° LIVELLO

primo anno

Livello 4°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 1 - 4	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 5 - 8 30' Chin'Na Ti Erh Lu	Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 9-12 Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 9-12	Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 13 - 16 30' Chin'Na Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle Applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 1 - 4 30' spinte 5 - 8 concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 5-8 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	Tai Chi Dao Fa 30' spinte 5 - 8 concatenate	Applicazione: Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 13 - 16 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

secondo anno

Livello 4°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 17 - 20	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 21 - 25 30' Chin'Na Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 26 - 30	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu 30' Chin'Na Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle Applicazioni	Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 17 - 20 30' spinte 5 - 8 concatenate	Tai Chi Dao Fa 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 26 - 30 30' spinte 5 - 8 concatenate	Tai Chi Dao Fa 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

INSEGNANTI primo anno

Insegnanti YIN/YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Ripasso 4° Lu	Studio Forma Xuan Chuan (prima parte)	Chi Ben Tui Shou Pa Fa - Spinte 9,10,11	Ripasso Forma Xuan Chuan prima parte	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle Applicazioni	Ripasso applicazioni 4° Lu	Studio Applicazione Xuan Chuan (prima parte)	Studio Tai Chi Kung Fa (bastone lungo) - prima parte	Chin'na Ti San Tao - prima parte	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

INSEGNANTI

secondo anno

Insegnanti YIN/YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan (seconda parte)	Chi Ben Tui Shou Pa Fa - Spinte 12 e 13	Chin'na Ti San Tao - seconda parte	Ripasso Chi Ben Tui Shou Pa - Spinte Fa 9-13	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Xuan Chuan (seconda parte)	Studio Tai Chi Kung Fa (bastone lungo) 2 parte	Ripasso Xuan Chuan Forma e applicazioni (seconda parte)	Ripasso Chin'na Ti San Tao e Tai Chi Kung Fa	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

terzo anno

Insegnanti YIN/YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan 3a parte	Chin'na Ti Tzu Tao - prima parte	Studio Chi Ben Tui Shou Pa Fa - Spinte 9-11	Studio Forma Xuan Chuan - quarta parte	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle Applicazioni	Studio Applicazione Xuan Chuan terza parte	Studio Tai Chi Kung Fa (bastone lungo)	Studio Chin,'na Ti Tzu Tao - seconda parte	Studio applicazioni Xuan Chuan - quarta parte	recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

quarto anno

Insegnanti YIN/YANG		ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo	Tui Shou	Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan (completo)	Studio Chin'na Ti San Tao (completo)	Chin'na Ti Tzu Tao (completo)	Studio Forma e applicazioni Xuan Chuan (completo)	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Xuan Chuan (completo)	Studio Tai Chi Kun Fa (bastone lungo)	Chi Ben Tui Shou Pa Fa Spinte 9-13	Studio Tai Chi Kun Fa (bastone lungo)	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma	Chi Kung vedi programma

				PROGRAMMA CHI KUNG - Lezioni comuni				
				ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
				PRIMO ANNO				
16:30 - 17:30	<i>Lezione Comune</i>	Introduzione Run Tun (Struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 1 parte	Introduzione Run Tun (Studio struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 2 parte	Pa Tuan Chin prima parte - I persorsi dell'energia	Pa Tuan Chin seconda parte - I persorsi dell'energia	Esami recupero argomenti non svolti		
				SECONDO ANNO				
16:30 - 17:30	<i>Lezione Comune</i>	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 1 pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti		
				TERZO ANNO				
16:30 - 17:30	<i>Lezione Comune</i>	Sequenza Primaria prima parte	Sequenza Primaria seconda parte	Pa tuan chin del Metodo Biospirali - Tai chi chi kung 2 lu 1 parte	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 2 lu pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti		
				QUARTO ANNO				
16:30 - 17:30	<i>Lezione Comune</i>	tai chi chi kung 3.lu prima parte	tai chi chi kung 3 lu seconda parte	tai chi chi kung 4 lu prima parte	Tai Chi Chi Kung 4° Lu -seconda parte	Esami recupero argomenti non svolti		
				QUINTO ANNO				
16:30 - 17:30	<i>Lezione Comune</i>	Tai Chi Chi Kung -108	Chan Mi Kung-1a parte	Chan Mi Kung-2a parte	Chan Mi Kung-conclusioni e riassunto	Esami recupero argomenti non svolti		