

# IL TAO NEL DESERTO

Presenta

## TAI CHI DEL DESERTO

Ritiro 2010

30 Maggio - 5 Giugno - Merzouga - Deserto del Sahara

### INSEGNAMENTI

#### Tai Chi stile Wu - forma breve

Il Tai Chi è un'arte marziale ed un metodo di guarigione e di meditazione, a seconda di come vengono eseguiti i movimenti. I tre stili classici sono lo Yang, il Chen, il Wu. Dei tre stili il Tai Chi stile Wu è il migliore per curare traumi e problemi alle articolazioni e alla schiena e contiene elementi insegnati raramente persino in Cina. Con piccoli rilassanti movimenti articolari, enfatizza lo sviluppo di morbidezza interiore unita a grande potenza. La forma breve è stata sviluppata dal Maestro Frantzis con la guida del Saggio Liu Hung Chieh, uno dei migliori studenti di Wu Jien Chuan, il fondatore dello stile. I suoi 16 movimenti possono essere eseguiti in solo 4 minuti, ottenendo tuttavia la maggior parte dei benefici fisici e spirituali propri del Tai Chi.

#### Meditazione

Sebbene l'insegnamento sia incentrato sul Tai Chi in modo che tutti i partecipanti possano praticare autonomamente alla fine del ritiro, alcune forme di meditazione sono parte inevitabile e integrante del Tai Chi stesso. Per chi conoscesse già metodi di meditazione di qualsiasi tipo, verranno date istruzioni su come eventualmente utilizzarli durante la pratica del Tai Chi.



### PROGRAMMA

7.00 - 7.30	Meditazione del Risveglio
7.45 - 8.45	Colazione
9.00 - 12.30	Tai Chi stile Wu
13.00 - 17.00	Pausa pranzo e riposo
17.00 - 19.30	Tai Chi stile Wu
19.30 - 19.45	Chiusura di giornata
20.00	Cena
	<b>Mercoledì pomeriggio libero</b>

Gli orari del programma potranno subire variazioni a seconda del clima e delle esigenze del momento

### FUORI PROGRAMMA

- trekking a dorso di dromedario per alba/tramonto
- escursione su jeep con visita a villaggi berberi al confine con l'Algeria
- visita al Souk di Rissani

Queste escursioni possono essere organizzate sul posto a costi molto ragionevoli

### MODALITA` D'ISCRIZIONE

E` necessario versare una caparra di € 400 entro e non oltre il 30 aprile, via bonifico o vaglia postale. Contattateci per email o tel. per i dettagli del versamento. La caparra non è rimborsabile. Il costo totale del ritiro è di € 1200, saldo al corso o prima se risulta più comodo.

### ALLOGGIO

Le Chevalier Solitaire Maison D'Hote - Route Rissani - Merzouga. [www.elfaris.net](http://www.elfaris.net)

### ISTRUZIONI PER IL VIAGGIO

Volo suggerito è su Errachidia, ottime tariffe con Royal Air Maroc da Bologna, Milano e Roma (al momento circa € 240 a/r). Il tragitto Errachidia-Merzouga è di un'ora e mezza con il nostro bus privato. Altri aeroporti più distanti serviti da voli low cost sono ipotizzabili (ad es. Fez con Ryanair e poi bus per Errachidia, il tragitto in bus in questo caso è di 10/11 ore, o Marrakech con Easyjet). L'appuntamento è all'aeroporto di Errachidia alle 19 del 30 maggio, a meno che non arrivate con auto a noleggio.

[retreats@chigung.com](mailto:retreats@chigung.com)

(+39) 329 2317771 - (+39) 392 1492870