

# TAO KUAN



# QI GONG

## *STAGE DI PRIMAVERA*



### PROGRAMMA

#### **YANG TAI GONG**

Meditazione dinamica taoista per nutrire l'apparato riproduttivo e rallentare l'invecchiamento

#### **NEI YANG QI GONG**

Antica pratica taoista per riattivare l'energia interiore. Attiva la connessione Cuore-Reni e risveglia il Jing, l'energia originaria. Metodo adatto per combattere lo stress, stanchezza cronica, ansia, disfunzioni apparato genitale, disturbi del sonno, attacchi di panico. Dona buonumore, armonia e serenità

#### **IL MANTRA DI LAKSHMI**

Recita dell'invocazione alla Dea Madre per favorire l'abbondanza di beni materiali, salute fisica e benessere spirituale

#### **MEDITAZIONE DELL'ARCOBALENO**

**LOCALITA':** Volterra (Pisa)

**PERIODO:** da giovedì 1° giugno a domenica 4 giugno 2017

### **ORARIO DELLE LEZIONI**

Giovedì 1° giugno	h 15-18
Venerdì 2 giugno	h 9-12 e h 15-18
Sabato 3 giugno	h 9-12 e h 15-18
Domenica 4 giugno	h 9-17      Escursione con pratica di Qi Gong

**Tutte le lezioni si svolgeranno nei prati  
In caso di pioggia sarà a disposizione un locale coperto**

**SOGGIORNO** - Immerso nel verde e nella pace delle colline toscane, a pochi chilometri da Volterra, sorge il Centro Mandala Tre Querce. Realizzato

totalmente in bio architettura dispone di camere confortevoli con bagno, un ristorante, tre sale per seminari e attività di gruppo, luoghi di danza e di incontri, una piscina con acqua calda salata a 36° C, un biolago balneabile, un percorso medi-



tativo nel bosco, ampi spazi nel verde e percorsi distribuiti sulle colline.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 380 euro** a persona (soggiorno + stage).  
Supplemento camera singola: 10 euro al giorno (solo 2 camere).

La quota comprende il trattamento di pensione completa dalla cena di giovedì 1° giugno al pranzo di domenica 4 giugno compreso, con ricco buffet della prima colazione, **cucina vegetariana biologica a km zero** ricca di una grande varietà di gustosi piatti della cucina mediterranea valorizzata da ottimo vino delle colline toscane, specialità fatte in casa, coffee break.

*La quota comprende anche il pranzo al sacco di domenica 4 giugno per l'escursione (facoltativa), anche se vincolata alle condizioni meteorologiche. L'escursione sarà facile e alla portata di tutti i partecipanti.*

Sono escluse le bevande e tutti gli extra, che verranno saldati direttamente dai partecipanti presso la reception del Centro.

**ISCRIZIONI: caparra di 50 euro a persona entro il 15 aprile; saldo entro il 15 maggio.** Pagamenti tramite bonifico C/C intestato a Barbieri Giorgio – IBAN IT25H0301503200000003445085.

*In caso di rinuncia, la caparra non verrà restituita.*

**VIAGGIO:** ognuno deve raggiungere la località con i propri mezzi.

**RITROVO:** giovedì 1° giugno alle ore 7,20 al parcheggio prima dell'ingresso del casello di Seriate dell'autostrada Milano-Venezia. Partenza alle ore 7,30 Oppure ci si trova direttamente al Centro Mandala Tre Querce di Volterra alle ore 12 (distanza 390 km da Bergamo).

**COME RAGGIUNGERE IL CENTRO:** autostrada A4 Milano-Venezia fino a Verona, poi autostrada A22 verso Modena. Quindi autostrada A1 in direzione Firenze, quindi Variante di Valico uscita Via Cassia (direzione Siena – Colle Val d'Elsa). Seguire per Colle Val D'Elsa Nord, oltrepassare Castel San Gimignano, proseguire per 4 km fino all'indicazione Castel Fiorentino. Non svoltare, proseguire ancora per altri 100 metri quindi al km 50 e 200 metri della SR68, imboccare a destra una strada non asfaltata, percorrerla per mille metri.

**Con Google Maps inserire come indirizzo: indicatore Srt68 dir Volterra**

**INFORMAZIONI:** per visionare il Centro [www.mandalatrequerce.com](http://www.mandalatrequerce.com)  
Per info sullo stage: m° Giorgio Barbieri 338.2370407.

