



## ***I° KUNG FU DAY DELLA SCUOLA WU WEI***

**Aperto a tutti gli allievi della Scuola, ai genitori e agli amici!**

**Luogo:** Vallerano (Calestano), colline di Parma

**Data:** Domenica 3 aprile 2011

La giornata, **presenziata dal nostro Shifu**, propone le seguenti attività:

➤ **ALLENAMENTO:**

- ❖ **易筋经 Qi Qong “Yi Jin Ching”** (Classico del Cambiamento dei Tendini o dei Muscoli). Per la prima volta il Shifu insegnerà antichissimi esercizi per la salute, di respirazione e movimento, attribuiti a Bodhidharma.



- ❖ **Perfezionamento e studio dei fondamentali**  
❖ **Duilian a coppie** : studio nei vari stili

➤ **IL PRANZO CON LE RICETTE DEL SHIFU**

I partecipanti si diletteranno nella preparazione di ricette tipiche cinesi:

- **Riso alla cantonese**
- **Uova profumate al tè**
- **Pollo con le verdure**

(E' cosa gradita che ognuno porti qualcosa a completamento di quanto previsto dall' Organizzazione.)

➤ **SEMINARIO: “Inquadramento storico-geografico del kung fu cinese. Dal 5000 a.c ai giorni nostri”.**

**Luogo e orario di ritrovo:** davanti alla palestra in Via Bobbio 7/a, ore 8.00

**Stima chiusura attività:** ore 17.30 .I partecipanti raggiungeranno il luogo di destinazione con mezzi propri. In caso di pioggia l'evento sarà rimandato a data da destinarsi.

Si prega di versare la quota di partecipazione all'atto dell'iscrizione facendo riferimento a Vittorio (bimbi), Umberto (taiji), Roberto (kung fu).

Parma, 21 febbraio 2011