



FESIK - ASI - WACIMA

Per informazioni:
M° FLAVIO DANIELE
Cell. 3478701436
neidan@libero.it
www.taichineidan.com

NEI DAN

PROGRAMMA

ANNO 2009 / 2010

1) CORSO TRIENNALE PER LA QUALIFICA D'ISTRUTTORE TAIJI STILE CHEN E YANG

**BOLOGNA - TORINO - ROMA - CATANIA
PROGRAMMA TAIJI STILE CHEN**

- 1° anno: 1° e 2° parte della forma antica di 83 figure
- 2° anno: 3° e 4° parte forma antica di 83 figure
- 3° anno: applicazioni marziali della forma

PROGRAMMA TAIJI STILE YANG

- 1° anno: 1° e 2° parte forma classica di 108 figure
- 2° anno: 3° parte forma classica di 108 figure
- 3° anno: Applicazione marziale della forma

ALTRE MATERIE PER I CORSI ISTRUTTORI CHEN E YANG

DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO DEL TAIJI
ASPETTI FILOSOFICI E CULTURALI DEL TAIJI
NOZIONI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
QI GONG - NEI GONG - TUI SHOU
POWER STRETCHING PER TENDINI E LEGAMENTI
ZHAN SSU JIN PER L'ENERGIA A SPIRALE
FA JIN PER LA FORZA ESPLOSIVA
TECNICHE DI RIALLINEAMENTO STRUTTURALE
TECNICHE PER LO YI (POTERE DELLA MENTE) PER GUIDARE L'ENERGIA.

BOLOGNA

DOMENICA ore 10/13 - 14,30/18
04-10-09, - 14 / 15 NOVEMBRE 2009 STAGE CON IL M° XU A MONTESE -, 17-01-10, 07-02-10, - 01 / 02 MAGGIO 2010 STAGE CON IL M° XU A MONTESE -, 23-05-10
PALESTRA SCUOLE GUINIZELLI Via Ca' Selvatica, 9

TORINO

DOMENICA ore 10 / 13 - 13,30 / 16,30
25-10-09, - 14 / 15 NOVEMBRE 2009 STAGE CON IL M° XU A MONTESE -, 20-12-09, 31-01-10, 14-02-10, - 01 / 02 MAGGIO 2010 STAGE CON IL M° XU A MONTESE
PALESTRA LIGORIO VIA GARIZIO 24 (P.zza Rivoli)

ROMA

DOMENICA ore 10-13 / 14,30-18
18-10-09, - 14 / 15 NOVEMBRE 2009 STAGE CON IL M° XU A MONTESE, 06-12-09, 21-03-10, - 01 / 02 MAGGIO 2010 STAGE CON IL M° XU A MONTESE -, 20-06-10
PALESTRA CENTRO SPORTIVO LA SALETTE, Piazza Madonna della salette 1 (quartiere Monteverde)

CATANIA

DOMENICA ore 9/13 - 14,30/18,30
27-09-09, 29-11-09, 24-01-10, 14-03-10, - 01 / 02 MAGGIO STAGE CON IL M° XU A MONTESE -, 16-05-10, 04-07-10

2) CORSO TRIENNALE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE XING YI QUAN STILE DELLE SEI ARMONIE E DEI DIECI ANIMALI

BOLOGNA - TORINO - ARQUATA S. (AL)

Questo stile di Xing Yi il cui nome esatto è XIN YI QUAN - la boxe (quan) del cuore (Xin) mente (Yi) - ha mantenuto inalterate le caratteristiche marziali.

Si differenzia dagli altri stili più moderni per l'enfasi posta sullo sviluppo cosciente della consapevolezza intuitiva (Xin - Cuore) e dell'istinto selvaggio nel combattimento. L'allenamento principale consiste nell'acquisire lo spirito e il corpo animale e sviluppare un agire naturale, potente e istintivo.

PROGRAMMA DEI TRE ANNI

- STUDIO DELLE DUE FORME DI BASE
- STUDIO DELLE FIGURE DEGLI ANIMALI
- LAVORO PER LO SVILUPPO DELL'ISTINTO ANIMALE
- STRATEGIE E TECNICHE DI COMBATTIMENTO ISTINTIVO IN COPPIA
- QI GONG DELLO XIN YI
- FA JIN (FORZA ESPLOSIVA)
- LAVORO DI CONDIZIONAMENTO INTERNO (TENDINI E LEGAMENTI) ED ESTERNO (CAMICIA DI FERRO)
- DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO
- NOZIONI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
- TECNICHE DI RIALLINEAMENTO STRUTTURALE
- TECNICHE PER LO YI (POTERE DELLA MENTE) PER GUIDARE L'ENERGIA.

BOLOGNA

* 03-10-09 (SABATO ore 10/13)
* 31-10-09 (SABATO ore 10/13):
CENTRO NATURA Via Degli Albari 6

*** 22-11-09 (DOMENICA ore 10-13/14,30-17,30):
STAGE CON IL M° XU**

PALESTRA GUINIZELLI Via Ca' Selvatica 9

* 16-01-10 (SABATO ore 10/13)
* 06-02-10 (SABATO ore 10/13)
* 27-02-10 (SABATO ore 10/13, 14,30/17,30)
* 17-04-10 (SABATO ore 10/13, 14,30/17,30):

CENTRO NATURA Via Degli Albari 6

*** 25-04-10 (DOMENICA ore 10-13/14,30-17,30):
STAGE CON IL M° XU**

PALESTRA GUINIZELLI Via Ca' Selvatica 9

* 22-05-10 (SABATO ore 10-13):
CENTRO NATURA VIA Degli Albari 6

*** 06-06-10 (DOMENICA ore 10-13 / 14,30-17,30):**

PALESTRA GUINIZELLI Via Ca' Selvatica 9

Quota contributiva al corso CHEN o YANG: 590 € / anno (nella quota del corso di BOLOGNA, TORINO, ROMA sono compresi due stage con il M° XU, in quello di CATANIA uno, esclusi vitto e alloggio)

Quota contributiva al corso XIN YI 550 € STAGE CON M° XU più i 3 SEMINARI del 27-02-10, 17-04-10 e del 06-06-10 350 €.

Per il mantenimento della qualifica gli STAGE CON IL M° XU + i 2 seminari del 27-02-10 e 06-06-10 sono obbligatori.

I corsi sono tenuti dal M° FLAVIO DANIELE e dai suoi assistenti. Il materiale didattico è costituito dai 6 libri del M° Daniele e dagli 11 video didattici e tecnici prodotti dalla scuola: 6 sul Nei gong e sul Qi gong, 5 sui taiji stile Yang, taiji stile Chen e Xin Yi Quan

TORINO e ARQUATA SCRIVIA (AL)

ARQUATA SCRIVIA 11-10-09 (ore 10,30/13 / 14,30/17,30)

TORINO 24-10-09 (ore 15/18)

BOLOGNA 22-11-09 STAGE CON IL M° XU

TORINO 19-12-09 (ore 15/18)

ARQUATA SCRIVIA 10-01-10 (ore 10,30/13 / 14,30/17,30)

TORINO 30-01-10 (ore 15/18)

TORINO 13-02-10 (ore 15/18)

BOLOGNA 25-04-10 STAGE CON IL M° XU

ARQUATA SCRIVIA 02-06-10 (ore 10,30/13 / 14,30/17,30)

TORINO

PALESTRA LOGORIO Via Garizio 24

ARQUATA S.

PALESTRA SCUOLE COMUNALI

BOLOGNA

PALESTRA SCUOLE GUINIZELLI Via Ca' Selvatica, 9

Quota contributiva al corso 550 €

Solo il sabato pomeriggio (ore 15-18) 180 €

STAGE CON M° XU + 3 SEMINARI INTERI DI ARQUATA SCRIVIA 350 €.

Per il mantenimento della qualifica gli stage con il M° XU a

BOLOGNA + i 3 seminari di ARQUATA S. sono obbligatori.

3) CORSO TRIENNALE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE QI GONG E NEI GONG METODO NEI DAN SCHOOL

BOLOGNA - PINEROLO (TO)

Questo corso è orientato ai praticanti e istruttori di qualsiasi arte marziale, che vogliono acquisire le metodiche antiche di trasformazione energetica per lo sviluppo del potere del corpo E' PROPEDEUTICO AI CORSI ISTRUTTORI CHEN E YANG

1° anno: 1° Power Stretching (forza elastica)

2° Zhan Ssu Jin (forza a spirale)

2° anno: 1° Dantian training per lo sviluppo della forza interna (Nei Jin) e del Fa Jin (forza esplosiva)

2° Bambù Training per la flessibilità dinamica e del radicamento

3° anno: 1° Tecniche di trasformazione del Qi in Nei Jin (forza interna)

2° Sviluppo del Nei Jin e del Fa Jin, Uso dello Yi (intenzione) per guidare il Qi e per lo sviluppo della coscienza combattiva

Anno per anno saranno studiate le applicazioni marziali degli esercizi interni nelle varie arti di combattimento interne ed esterne (judo, karate aikido, lotta, ju jitsu, kung fu)

BOLOGNA

SABATO (ore 14,30 / 18,30)

03-10-09, 31-10-09, 16-01-10, 06-02-10, 22-05-10

CENTRO NATURA Via Degli Albari 6

PINEROLO (TO)

SABATO (ore 14,30 / 18,30)

10-10-09, 9-01-10, 6-03-10, 8-05-10, 12-06-10

PALESTRA ARTE SPORT Via Luciano 9

Quota contributiva al corso: 300 € / anno

4) CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE COMBATTIMENTO MARZIALE ISTINTIVO E TUI SHOU (MANI CHE SPINGONO)

BOLOGNA

L'allenamento al combattimento marziale istintivo è privo di schemi precostituiti e di movimenti standardizzati, non mirando alla vittoria in torneo o su un ring, ha un unico obiettivo: l'efficacia e l'efficienza nel combattimento reale.

8-11-09, 21-02-10, 7-03-10 (ore 10/13, 14,30/17,30):

PALESTRA GUINIZELLI Via Ca' Selvatica 9,

5-06-10 CENTRO NATURA Via Degli Albari 6

Quota contributiva al corso: 300 €/anno

5) CORSO DI TAOGED

Tecniche di respirazione, di consapevolezza corporea, alchimia taoista, visualizzazione creativa, meditazione consapevole

BOLOGNA

1-11-09, 28-02-10, 28-03-10, 27-06-10 (ore 10/13 -14,30/16,30)

CENTRO NATURA Via Degli Albari 6

Quota contributiva al corso: 320 €

PINEROLO (TO)

26-06-10

(ore 10 / 14)

PALESTRA ARTE SPORT Via Luciano 9

Quota contributiva al corso: 60 €

ROMA

05-12-09, 20-03-10, 19-06-10

(ore 15/19)

PALESTRA CENTRO SPORTIVO LA SALETTE

Quota contributiva al corso: 240 €

6) CORSO SULLA 1° FORMA STILE CHEN E FORMA 108 STILE YANG

BOLOGNA

04-10-09, 17-01-10, 07-02-10, 23-05-10

PALESTRA SCUOLE GUINIZELLI, Via Ca' Selvatica, 9

Questi corsi sono propedeutici ai corsi istruttori chen e yang

Frequenza: una domenica mattina al mese ore 10 / 13

Quota contributiva al corso: 250 €

PINEROLO (TO)

Studio forma 24 stile Yang e 1° parte forma stile Chen

12-12-09, 27-03-10 (ore 15/18)

PALESTRA ACCADEMIA ARTE SPORT Via Luciano 9

STAGE

CORSO DI TUI SHOU, APPLICAZIONI MARZIALI, TECNICHE DI COMBATTIMENTO

ROMA

MERCOLEDÌ (ore 19 / 22):

16-12-09, 27-01-10, 17-02-10, 10-03-10, 19-05-10

PALESTRA CENTRO SPORTIVO LA SALETTE,

Piazza Madonna della Salette 1 (Q.re Monteverde)

Quota contributiva al corso: 180 €

TARANTO - MANDURIA - XING YI QUAN -

19-11-09 STAGE CON ILM° XU

13-12-09, 18-04-10, 9-05-10, 13-06-10

SEMINARI INTENSIVI CON IL M° G. XU

TORINO

SABATO 21-11-09, (ore 10,30 /13 - 14,30 / 17)

ROMA

MERCOLEDÌ 17-11-09 (ore 19-22) SABATO 24-04-10

BOLOGNA

14-15 NOVEMBRE 2009 MONTESE, 22-11-09 (XIN YI),

25-04-10 (XIN YI), 1-2 MAGGIO 2010 MONTESE

Modalità d'iscrizione: acconto di 200 € sul c/c postale N. 16518425 intestato alla: **NEI DAN SCHOOL**

Via De' Coltelli 21- 40124 BOLOGNA - Saldo inizio corso -

Per chi frequenta più di un corso sul secondo (in ordine decrescente) sarà applicato lo sconto del 25%, sul terzo del 35%

TAO G. E. D. (Global Energetic Development)

E' una disciplina olistica in grado di fornire una risposta completa alla complessità della vita moderna e attivare un reale cambiamento nelle arti interne.

E' una tecnica avanzatissima che basandosi sulle più moderne scoperte scientifiche occidentali sul funzionamento del sistema *corpo-mente-energia* e sulla conoscenza esperienziale delle metodologie orientali potenzia al massimo le componenti fondamentali dell'essere umano: *la componente fisica, l'energetica, la mentale.*

La metodologia di intervento è dinamica e flessibile:

Dal punto di vista fisico spazia dalle tecniche posturali per un corretto allineamento dello scheletro e della colonna vertebrale, all'integrazione funzionale per un corretto utilizzo della propria struttura corporea in armonia con la forza di gravità.

Dal punto di vista energetico, invece, lavora sulle energie sottili del nostro corpo, secondo i principi del qi gong e dell'alchimia taoista (NEI DAN), permettendo di mutare atteggiamento riguardo a ciò che è possibile ottenere da se stessi, definendo su nuove basi le proprie potenzialità, capendo come esse siano virtualmente illimitate, riuscendo così a liberare straordinari poteri fisici e mentali.

Dal punto di vista mentale, ottimizza al massimo le proprie potenzialità sia da un punto di vista logico-razionale che da quello dell'intelligenza emozionale ed intuitiva.

Applicato al lavoro, allo sport, ai rapporti interpersonali permette di diventare coscienti delle forze interiori e delle qualità personali utili a raggiungere l'atteggiamento adatto ad ottenere risultati e prestazioni d'alto livello.

Costituisce un approccio dinamico e consapevole dell'eccellenza e del successo.

Sintesi dei vantaggi:

- **Potenziamento ai massimi livelli personali delle proprie potenzialità fisiche e mentali**
- **Armonizzazione e controllo dei propri stati emozionali ed istintivi**
- **Sviluppo della creatività**
- **Conoscenza di se stessi e capacità di intervento sui sottili meccanismi che regolano l'equilibrio mentale e la salute del corpo.**

COMBATTIMENTO ISTINTIVO

L'allenamento al **combattimento istintivo** è privo di schemi precostituiti e di movimenti standardizzati. Bisogna imparare a **“sentire”** l'energia dell'altro e rispondere in funzione del suo movimento, non bisogna “ragionare”; solo così si possono eseguire delle tecniche differenti una dietro l'altra in maniera rapida e veloce, senza separazione tra propria azione e quella dell'avversario.

Per sviluppare il **“sentire”** bisogna allenare il corpo alla **“sensibilità”**. Le braccia, le gambe e il corpo intero devono diventare simili a dei radar, a degli acuti sensori che tengono sotto controllo l'ambiente e l'avversario, stabilendo il contatto e guidandone l'azione secondo uno schema di movimento che riconduce l'energia sull'aggressore. L'avversario viene **“sentito”** con le braccia o con le gambe, ogni piccola contrazione, ogni piccola variazione della forza, riceve una risposta immediata. Il **“sentire”** è una azione totale perché implica anche il **“vedere”**, che significa osservare i movimenti dell'avversario senza “fermarsi” o attaccarsi su nessuno di essi, altrimenti la mente viene catturata e perde l'agire spontaneo e immediato.

La guida dell'istinto è più veloce, più sottile, più assoluta ed è in relazione diretta con la realtà del combattimento più di quanto non lo sia la mente conscia.