

## MODULO D'ISCRIZIONE PER MACCAGNO

Rispedire via posta o via e-mail a:

Claudio Tonello - via Verdi 5 - 21016 Luino-VA

Nome.....Cognome.....

Indirizzo.....C.A.P.....

Città.....Paese.....

Tel.:.....Email.....

Mi iscrivo dal .....al.....

Livello di pratica: principiante  24  108

**ALLOGGIO PRESSO LA CASA EMMAUS**

Alloggio in camera doppia con .....

Alloggio in camera tripla con .....

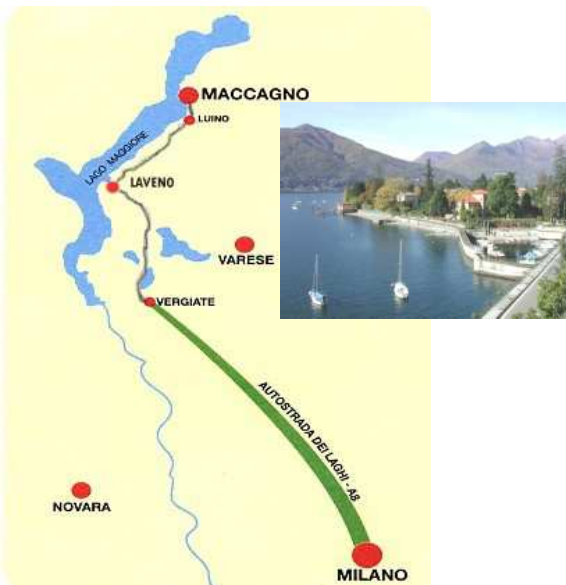
Arrivo alla CASA EMMAUS il.....alle ore.....

Chiedo un passaggio dalla stazione di (Luino).....

Data.....Firma.....

### Come Arrivare

Su richiesta vi invieremo tutte le informazioni per arrivare in auto, in treno ( FFSS di Maccagno)



## ORARI, TARIFFE e ISCRIZIONI

IL SEMINARIO INIZIA GIOVEDI' 24 APRILE ALLE 9.30  
E TERMINA LUNEDI' 28 ALLE 17.30

**ORARI: 09:30 - 12:30 / 14:30 - 17:30**

### Tariffe dei corsi:

1° e 2° giorno: € 50/giorno,

A partire dal 3° giorno: €40/giorno

Stage completo (5 giorni di lavoro) € 190.

1/2 giornata €30

I prezzi comprendono i corsi, le pause tè/caffè e l'utilizzo della struttura di Casa Emmaus.

Per i pranzi potrete portarvi il vostro lunch (è possibile fare pic-nic nel parco sotto gli alberi, davanti al lago). E' inoltre possibile utilizzare la cucina della casa o recarsi in uno dei molti ristoranti, chioschi e pizzerie della zona tutti raggiungibili a piedi. **L'Albergo Italia** a circa 300 mt ha un accordo con Casa Emmaus : 10€ circa per il menu del giorno, e per la pizza.

**Supermercato** a 300mt.

### Formula residenziale:

Per l'alloggio a Casa Emmaus al costo del corso deve aggiungere 20€ per notte a persona.  
(25€ per i pochi posti singoli)

### ISCRIZIONI E PAGAMENTO

(VOCE) PER E-mail : [annamagarr@fastwebnet.it](mailto:annamagarr@fastwebnet.it)  
PER SMS **TEL: 334-17 43 396**

(TAI CHI) PER E-mail: [claudio.tonello@fastwebnet.it](mailto:claudio.tonello@fastwebnet.it)  
PER SMS **TEL: 339-30 41 379**

La vostra iscrizione diventa definitiva con il versamento di un bonifico di 60€ intestato a:

Associazione Culturale PUNTO d'INCONTRO  
Banca Popolare di Sondrio, conto n° 000020465x01  
cin M - abi 05696 - cab 50400



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

**SEMINARIO  
INTERNAZIONALE  
DI FORMAZIONE  
PRIMAVERA 2008**

**CONDOTTO DA:  
FABIEN BASTIN**



**Assistito da: JEANNE HOUDE e  
CLAUDIO TONELLO**

**Dal 24 al 28 APRILE 2008**

**APERTO A PRINCIPIANTI  
E AVANZATI**



MACCAGNO: Parco Giona, sullo sfondo i Castelli di Cannero



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

L'Art du Chi si propone come metodo che guida il praticante verso una comunicazione con la propria realtà interiore. Questo percorso si realizza utilizzando millenarie **tecniche orientali di guida della forza interna (Ch'i)** nel corpo, associate alla ricca e benefica pratica del Tai Ji Quan.

Il **Tai Ji Quan** trae origine dall'antica tradizione cinese, è un'arte marziale praticata come una successione di movimenti molto lenti, morbidi e ampi il cui scopo è ridare al corpo tutta la sua spontaneità.

Il **Tai Ji Quan** e il **lavoro sul Ch'i (Ch'i Kung)** sono indissociabili. Questa sinergia prende la forma di una **ginnastica completa** che stimola le funzioni vitali, potenzia il sistema immunitario, aumenta la resistenza e forza nel corpo, tiene in forma, e per qualcuno può diventare un vero percorso di crescita personale.

## I BENEFICI

- Rilassamento fisico.
- Rilassamento mentale che favorisce la concentrazione e riduce lo stress.
- Una respirazione più libera, profonda e consapevole.
- Scioltezza articolare e decontrazione muscolare.
- Intensifica la circolazione dell'energia vitale (Ch'i).
- Introduce la realtà del Tan Tien o centro energetico del corpo per ritrovare allineamento fisico e psicologico.



## L'Ecole de la Voie Intérieure e il Metodo Stévanovitch:

Fondata nel 1988 da Vlado Stévanovitch, l'Ecole de la Voie Intérieure conta diversi centri di formazione in Europa ed in Canada. La reputazione internazionale della Scuola si basa sulla pedagogia chiara e precisa del **Metodo Stévanovitch** che riesce a trasmettere il cuore degli insegnamenti ricevuti dai suoi maestri, adattandoli alla cultura occidentale. Vlado Stévanovitch (1925-2005) fu iniziato a queste tecniche fin dall'adolescenza e ha proseguito la sua ricerca per oltre 65 anni, diffondendo il suo lavoro nell'ambito medico, lasciando libri e supporti sonori che arricchiscono e potenziano la sua pedagogia.

## GLI INSEGNANTI

**Fabien Bastin** pratica l'Arte del Ch'i dal 1987 sotto la guida del maestro Vlado Stévanovitch che nel 1996 lo nomina **formatore** della scuola. Ha vissuto in Italia per molti anni creando la sezione Italiana dell'Ecole de la Voie Intérieure.



**Jeanne Houde** insegna l'Arte del Ch'i dal 1993 e nel 1997 è stata nominata **professora** da Vlado Stévanovitch. Fabien e Jeanne vivono in Portogallo dove dirigono il loro Centro in Algarve, attività che alternano con i loro frequenti spostamenti in tutto il mondo come insegnanti.



**Claudio Tonello**, Nel 1990 inizia la sua formazione nell'Arte del Ch'i con Vlado Stévanovitch che lo nomina **professore** nel 2000. Insegna dal 1995 e coordina la sua attività pedagogica che svolge in Italia e all'estero con le iniziative di sviluppo personale che propone nel suo dojo a Leggiuno (VA).



## Il Luogo



Lo Stages si svolge presso:

**ASSOCIAZIONE CASA EMMAUS**

**Via AIGIONA 2 - MACCAGNO (VARESE)**

Il luogo è situato in una bella regione, da luoghi magnifici, il lago a due passi, la possibilità di fare bagni, passeggiate, oppure rimanere tranquillamente immersi nella natura, nei boschi odoranti di profumi, avvolti nei colori e nel verde, e la sera... ammirare romantici tramonti sul lago.

## IL SEMINARIO

Il seminario è destinato ai praticanti di ogni livello. L'insegnamento viene proposto per gruppi (principianti, avanzati...). Ognuno potrà così progredire in funzione delle sue possibilità e motivazioni. Verranno insegnate tecniche per la mobilitazione del Ch'i che saranno integrate nei movimenti di **Tai Ji Quan dello stile Yang**: **11 esercizi della salute**

**24 posture o forma di Pechino**

**108 posture o forma lunga**

**127 posture o forma segreta**

**ORARI DEI CORSI:**

**9.30 - 12.30 / 14.30 - 17.30**

I partecipanti sono pregati di munirsi di plaid, tappetino e abiti comodi.