

I Tre Tesori del Taiji

Corpo, Mente, Respiro

Programma

mercoledì 16 agosto 2023

14:30 | Accoglienza e presentazione

15:00 | Pratica TaiJi

16:30 | Pausa tè

17:00 | Pratica TaiJi

18:30 | Pausa

20:00 | Cena

21:30 | Meditazione sotto le stelle



I Tre Tesori del Taiji

Corpo, Mente, Respiro

Programma

giovedì 17 agosto 2023

07:00 | Sveglia

07:30 | Risveglio energetico e meditazione Taoista

08:30 | Colazione

10:00 | Pratica TaiJi

13:00 | Pranzo

15:00 | Pratica TaiJi

16:30 | Pausa tè

17:00 | Pratica TaiJi

18:30 | Letture Zen

20:00 | Cena

21:30 | Visita a Berceto



I Tre Tesori del Taiji

Corpo, Mente, Respiro

Programma

venerdì 18 agosto 2023

07:00 | Sveglia

07:30 | Risveglio energetico e meditazione
Taoista

08:30 | Colazione

10:00 | Pratica Taiji

13:00 | Pranzo

15:00 | Torneo Golden Belt

16:30 | Tè di chiusura

