

NIN HAO asd

Tui Shou 27 – 28 agosto 2026



CONTENUTI

Principi fondamentali del Tui Shou
Ting Jin (ascolto)
Equilibrio e radicamento
Neutralizzare la forza dell'avversario
Applicazioni pratiche

BENEFICI

Migliore coordinazione corpo-mente
Integrazione e struttura
Sicurezza tecnica

Bastone corto Taiji 29 – 30 agosto 2026

CONTENUTI

Impugnatura, struttura e sequenze tecniche
Coordinazione avanzata
Connessione corpo-mente
Applicazioni pratiche

BENEFICI

Condizioni generali
Postura
Rafforzamento struttura corporea



I corsi si terranno @ Hotel Stella Alpina, Spiazzi (VR)

Convenzione 'Nin Hao' per pernottamento e pensione completa.

info@stellaalpinahotel.eu Tel. 045.6247082

Arrivo mercoledì 26 agosto sera.

QUOTA ISCRIZIONE: 2 giorni € 150 | 4 giorni € 250

+ € 20,00 per tessera Opes. Necessario certificato medico per pratica sportiva non agonistica.

Prenotazione obbligatoria, posti limitati: scrivi a info@ninhao.it

PER INFO E ISCRIZIONI

NIN HAO ASD

info@ninhao.it

+39 3466243578

www.ninhao.it

M° Xia Chaozhen

M° Luca Cevasco