



Sabato 26 Ottobre 2013 h.14-18

c/o Centro Culturale Shaolin di Milano – via Teglio 11

SEMINARIO TEORICO –PRATICO

2 LEZIONI DI SHAOLIN SANDA o SEDUTA DI
AGOPUNTURA con IL DOTT. AGOPUNTORE OMEOPATA
MASSIMO FONTANA -IN OMAGGIO

INFO & ISCRIZIONI:

info@shaolintemple.it

3927709323 – 0266703374

Docente : Shifu 釋恒禪
Shi-Héng-Chán 35°Generazione
Shaolin, Educatore Sociale
Regione Lombardia in Arti
Marziali IICQ-UNI- EN-ISO 9001,
Supervisore Olistico S.I.A.F.,
Autore 1°Enciclopedia Shaolin in
lingua italiana dagli originali
Testi cinesi



Shàolín Kang Ji Gong

potenziamento muscolare, uso dei pesi, esercizi Rou e Gang (72 arti segrete Shaolin)

*“Tempra il tuo corpo finché saprà resistere
alle armi dell'avversario,
fortifica i muscoli e la volontà, che è più
forte della materia.*

*Nulla può vincere la forza dello spirito,
nessuna lancia ferirà il tuo corpo
e contro di esso s'infrangeranno le armi
dell'avversario anche se di ferro.”*

PROGRAMMA :

- Studio di una serie d'esercizi per rafforzare l'organismo, allo scopo di accrescere la resistenza al dolore fisico e acquisire una potenza fuori dalla norma

Il segreto di questi poteri straordinari è la purezza, perché la purezza è la forza. Il principio fondamentale dello Shaolin, consiste nella presa di coscienza che la forza di volontà gestisce quella fisica, perciò nello sviluppo fisico, l'addestramento della mente è prioritario.

Chi si trova sulla via spirituale è risoluto nel suo sforzo e persegue un unico scopo, invece l'intelligenza di chi non è risoluto, si perde in molte diramazioni”.

www.shaolintemple.it