

# 25 - 27 MAGGIO 2018

# QI GONG e TAI CHI

Week end benessere nel bosco sul Lago Maggiore a Taino



## Buone Energie, Buon Cuore e Buone Intenzioni

Week End Benessere col  
**QI GONG e TAI CHI**



Universal Healing Tao  
in collaborazione con  
Relais Cascina al  
Campaccio.



1

### BENESSERE

Esercizi di Qi Gong e Tai Chi, in armonia con una splendida mini vacanza

2

### NATURA

Ambiente naturale a portata di mano per allietare le pratiche yogiche ed il relax

3

### LOCATION

Location ideale per essere coccolati e dedicarsi a se stessi, gli esercizi e al buon cibo.



**QI GONG**  
all'aria aperta

**Tai Chi al**  
mattino



secondo la forma  
insegnata dal  
Maestro Mantak  
Chia



**Splendida**  
**Cascina**

Splendido Relais in un'accogliente cascina riveduta per usi moderni, con piccole aree spa.

[www.cascinacampaccio.it](http://www.cascinacampaccio.it)

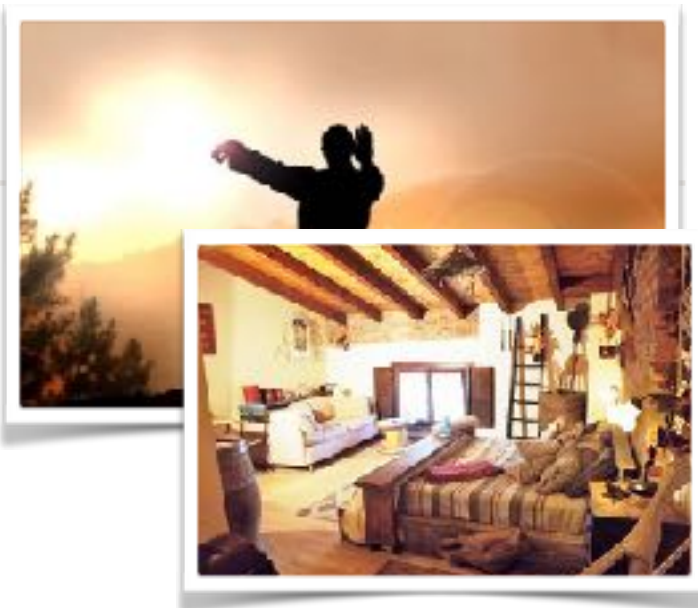
## “Programma del week end”

### Venerdì 25 maggio 2018

Arrivo nel pomeriggio o per cena presso Relais Cascina al Campaccio Taino (Va) - circa 1 ora da Milano

Sistemazione e cena presso il B&B Relais Cascina al Campaccio.

Presentazione gruppo, programma di studio e breve meditazione.



### Sabato 26 maggio 2018

h 7.00- 8.00 Esercizi di Qi Gong e Respirazioni

h. 8 -9.30 Colazione

h 10 - 11.30 TAI CHI all'aperto

h 13 pranzo presso B&B

Pomeriggio libero per relax, trekking, lago, sauna

h 18 - 19.30 TAI CHI e Meditazione in giardino

h 19.45-20 Cena

Serata libera per relax,sauna,lettura,chiacchierate

### Domenica 27 maggio 2018

h 7.00- 8.00 Esercizi di Qi Gong e Respirazioni

h. 8 -9.30 Colazione

h 10 - 11.30 TAI CHI e chiusura attività

h 13 pranzo

Pomeriggio libero per il relax e per il rientro.

**COSTI TUTTO COMPRESO € 290 – ANGELA CHIRICO TEL 334 85 85 878, ANGELA@UNIVERSAL-HEALING-TAO.IT**

- **Insegnamento QI GONG e TAI CHI con Angela Chirico € 120 (per eventuali familiari che vogliono partecipare € 60)**

- **B&B Relais Cascina al Campaccio € 170**

La disponibilità delle camere è max 18 posti letto.

La stanza viene condivisa con gli altri partecipanti.

E' possibile partecipare con i propri familiari (verrà detratta la quota delle attività di studio in caso non fossero interessati al Qi Gong e Tai Chi).

**Alla prenotazione è richiesto un acconto di € 100. Prenotazioni accettate fino ad esaurimento posti disponibili.**

