



[www.shuri-te.it](http://www.shuri-te.it)

A.S.D. SHURI-TE

Centro Studio Arti Orientali

# **TAI CHI CHUAN**

**太極拳**

*Fu Style e Sheng Ming Style*

## **STAGE TECNICO**

**Con il M° MAURIZIO MINGOTTI**

**DOMENICA 11 GIUGNO 2023**

*Prima sessione dalle 09:00 alle 12:00*

*Seconda sessione dalle 15:00 alle 18:00*

**PROGRAMMA INTENSIVO**

**DI APPROFONDIMENTO**

**TAI-CHI CHUAN**

*Fu Style e Sheng Ming Style*

*Aperto a tutti I praticanti*

*Lo stage comprensivo del pranzo conviviale  
si terrà Presso*

**Agriturismo Didattico**

**La Vecchia Fattoria**

*Via Muri, 54, San Pietro di Morubio (VR)*

PER INFORMAZIONI:

Tel: 3392119472 web:[www.shuri-te.it](http://www.shuri-te.it)

e-mail: [mauriziomingotti@alice.it](mailto:mauriziomingotti@alice.it)



A.S.D. SHURI-TE  
Centro Studio Arti Orientali

## STAGE TECNICO

Con il M° MAURIZIO MINGOTTI  
DOMENICA 11 GIUGNO 2023

*Stage comprensivo del pranzo: 50€*

*Solo stage per gli iscritti alla associazione: 30€*

*Pranzo per accompagnatori e non iscritti all'associazione*

*Adulti: 25€, Bambini fino a 8 anni: 16€*

*Bambini fino a 3 anni: gratuito*

### PROGRAMMA E ORARIO

9:00 ÷ 10:00	Qi-Gong e forme brevi (Forma 10, Golden Form)
10:00 ÷ 11:00	Qi-Gong e form24 (prima sezione) (sessione per iscritti)
10:00 ÷ 11:00	Qi-Gong ed esercizi di approccio al Tai Chi Chuan (sessione aperta a tutti)
11:00 ÷ 12:00	Studio forme con armi (bastone, spada, lancia)
15:00 ÷ 16:00	Qi-Gong e forme brevi (Forma Airone)
16:00 ÷ 17:00	Qi-Gong e form24 (seconda sezione)
17:00 ÷ 18:00	Forma 105 (prima e seconda sezione) con esame finale per aspiranti DUAN

*Menù Adulti €25*

*(menù di carne o menù vegetariano)*

*Menù Bambini €16*

*Al momento della prenotazione specificare  
la preferenza del menù.*

PER INFORMAZIONI:

Tel: 3392119472 web: [www.shuri-te.it](http://www.shuri-te.it)

e-mail: [mauriziomingotti@alice.it](mailto:mauriziomingotti@alice.it)



**ASD. SHURI- TE Centro Studio Arti Orientali**

**DOMENICA 11 GIUGNO 2023**

**Organizza STAGE con PRANZO CONVIVIALE  
PRESSO**

**Agriturismo Didattico la Vecchia Fattoria**

**Via Muri, 54, San Pietro di Morubio (VR)**

**Menù Adulti €25, (abbiamo programmato un menù di carne e uno vegetariano)  
Al momento della prenotazione specificare la preferenza del menù.**

**Menù Bambini €16 fino a 8 anni**

---

**°1 Pranzo Adulti Menu**

*Risotto alla Mantovana con tastasale e scanello  
Carrè di maiale con patatine fritte e insalata mista  
Crostata di frutta fresca, Acqua,  $\frac{1}{4}$  di vino, caffè*

**Menu n°2 Pranzo Adulti**

*Tagliatelle con pesto di sedano e mandorle a crudo  
Polpette di lenticchie e verdure con patatine fritte e insalata mista  
Crostata di frutta fresca, Acqua,  $\frac{1}{4}$  di vino, caffè*

**PER VEGANI E CELIACI.....RIUSCIREMO AD ACCONTENTARVI...**

**Menu Bambini (fino a 8 anni)**

*Risotto alla Mantovana con tastasale e scanello e patatine fritte  
Oppure Cotoletta e patatine fritte  
Crostata di frutta fresca, Acqua*

*Nei 16€ del menù bambini è compresa l'attività ricreativa (giro a cavallo sul carro nel bosco)*

---

**PER RIUSCIRE AD ORGANIZZARE AL MEGLIO L'EVENTO**

**(SOLO PER I PARTECIPANTI ALLO STAGE DI TAI CHI)**

**ENTRO IL 15 MAGGIO RACCOGLIAMO LA QUOTA STAGE COMPLETA DI PRANZO**

---

**PER I SIMPATIZZANTI**

**E PER CHI PARTECIPA SOLO AL PRANZO CONVIVIALE**

**CAPARRA DI € 10 A PARTECIPANTE ENTRO IL 15 MAGGIO**

---

**(ATLETA quota completa).....( SIMPATIZZANTE € 10)**

**Nome Cognome e anticipo di ogni partecipante:**

1 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_