

Viaggio dal 6 al 20 aprile 2024 con la Maestra LIU CuiFang

Montagne di Wudang, provincia Hubei, Cina



Le montagne di Wudang sono fra i luoghi di origine della cultura taoista e in esse si sono sviluppate arti marziali conosciute come la boxe Wudang.

Il paesaggio naturale è magico e si sposa meravigliosamente con un patrimonio culturale ricco e tuttora vissuto in continuità con la tradizione.

Verso queste montagne convergono maestri spirituali che, ispirati dall'ambiente, praticano un tai ji millenario e sottile. Recarsi in questi luoghi sotto la loro guida permette di beneficiare di un insegnamento umanista permeato di cultura taoista in armonia con la natura.

La bellezza spirituale e preziosa di queste montagne ispira tutti coloro che si incamminano in esse conducendoli a meglio percepire e comprendere le variazioni e i cambiamenti della natura.



Momenti salienti del soggiorno



Durante il soggiorno si potrà assistere alla celebrazione di un rito taoista, partecipare alla cerimonia del tè e sperimentare il guqin -uno strumento tradizionale cinese risalente a circa 3000 anni fa.



La pratica quotidiana prevede l'insegnamento di due forme di Qi Gong di Wudang nonché di una forma semplificata di fuchen, arma taoista simbolica, emblematica della tradizione del luogo.

Sarà infine possibile beneficiare (su prenotazione in loco, non incluso nel forfait) di diagnosi e cure personalizzate secondo la medicina tradizionale cinese (MTC).



Programma tipo di una giornata



7h	Pratica collettiva libera
8h à 9h	Colazione
9h à 11h30	Pratica all'aperto guidata da un maestro
12h à 14h30	Pranzo e riposo – possibilità di trattamenti e cure secondo la MTC
14h30 à 17h30	Pratica presso un tempio guidata da un maestro
18h-19h	Cena
19h30-20h30	Meditazione

Gli orari e i luoghi possono variare in funzione delle condizioni meteo.



Vitto e alloggio

L'intero soggiorno si svolgerà nei medesimi luoghi. La sistemazione è prevista in pensione completa con alloggio presso l'hotel «MingYue Daoyuan» ai piedi del tempio del Principe, al centro della montagna Wudang e in prossimità di uno straordinario luogo naturale, noto come la valle dell'Agio. I luoghi di pratica sono numerosi e tutti accessibili a piedi dalla sistemazione alberghiera.



Costi e caratteristiche del viaggio

Il costo per l'intera durata del soggiorno, con sistemazione in camera doppia e pensione completa, è pari a 2.300€/persona (per sistemazioni individuali considerare una maggiorazione di 30€/giorno). Sono inclusi nel costo: l'iscrizione e la partecipazione ai corsi secondo quanto previsto dal programma della giornata tipo sopra riportato, il trasferimento locale in bus aeroporto-hotel, vitto e alloggio, acqua e tè, visite (fra cui l'ingresso stesso nell'area di Wudang che è a pagamento) e uno spettacolo.

Sono esclusi: biglietto aereo (*), bevande alcoliche e bibite, caffè, uso della lavatrice, cure e trattamenti privati di MTC, visite e spostamenti al di fuori del programma, assicurazioni di ogni genere, mance.

Tempistiche:

- Iscrizione: entro 30 dicembre 2023 versando 300€, non rimborsabili in caso di rinuncia.
- Saldo (2.000€) da versare in loco all'arrivo presso la struttura alberghiera "MingYue Daoyuan".

() Aeroporto di arrivo: "Shiyan Wudang shan". Saranno ricercate e comunicate le migliori offerte a inizio gennaio 2024 appena completate le iscrizioni. Sarà possibile sia viaggiare insieme alla Maestra LIU Cuifang da Parigi sia in modo autonomo prevedendo l'arrivo a destinazione in tempi compatibili.*

Visto

La Cina ha ufficialmente annunciato che a partire dal primo dicembre 2023 e sino a fine novembre 2024 sarà sperimentato, per soggiorni di ogni tipo della durata massima di 15 giorni, l'ingresso nel Paese senza necessità di visto per i cittadini di alcuni Paesi europei (fra cui l'Italia). Dovrebbe pertanto risultare sufficiente il passaporto in corso di validità.

Documenti da fornire:

- Dichiarazione di idoneità alla pratica del Qi Gong o certificato per attività sportiva non agonistica. Considerare che l'attività si svolgerà a una quota di circa 1.500m.
- Compilazione di un formulario che sarà fornito per conferma di iscrizione + n° 2 fototessere per il diploma/attestato che sarà consegnato ai partecipanti dalla scuola di Wudang.

Consigli pratici e abbigliamento

- 2 completi per la pratica di Qi Gong/TaiJi o abbigliamento confortevole idoneo ai movimenti. Possibilità di acquisto in loco sia dei completi (prezzi a partire da 40€/70€) che di calzature taoiste.
- In generale: abbigliamento e scarpe idonee per la montagna e per passeggiate/visite (prendere a riferimento il clima alpino di aprile, saranno ancora possibili nevicate).
- Medicinali e ogni accessorio secondo le proprie esigenze.

Contatti e iscrizioni

Cuifang2020@gmail.com - silviogaravoglia@live.com (italiano)

Presentazione del viaggio: 2 dicembre e 3 dicembre con collegamento zoom (ore 19 in francese, ore 20 in italiano)

<https://us04web.zoom.us/j/79616685866?pwd=otbV2vwJP5sXLxda1cjPAkqGCl1isY.1>

ID de réunion: 796 1668 5866

Code secret: 4TRwPj