



Le projet longévité est de retour !
"Jian Shen Fa, Taiji Quan & Hydrothérapie Thermale"
alliés pour le bien-être psychophysique appliqué

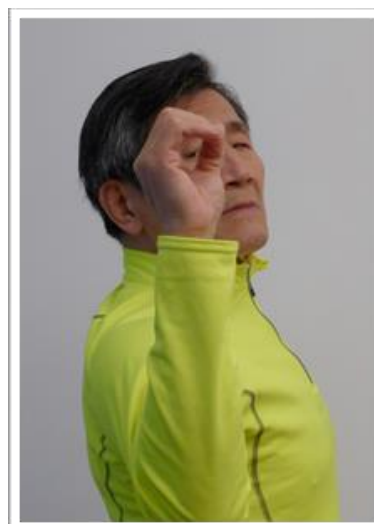
Programme du 2 au 7 juillet 2023 à Riolo Terme
à l'occasion de la 16^{ème} scène Internationale de Taiji Quan
avec la présence de Maître Yuan Zumou

Le projet LONGEVITY est né de la collaboration intéressante pour la recherche et le développement continus sur "Santé et Bien-Être", entre le Shou Bo Italia A.S.I. dirigé par Maestro Stefano Danesi D.T. Nazionale, qui propose depuis des années l'étude des "techniques de longue vie" et les célèbres Termes de Riolo, un ancien établissement connu pour l'efficacité de ses eaux sulfureuses et salso-bromo-iodées et l'unicité de sa boue de source. D'innombrables études ont montré à quel point la pratique du Taiji Quan et en particulier la connaissance de l'extraordinaire méthode du Jian Shen Fa, créée et adaptée par Maître YUAN Zumou à la vie moderne et à la physiologie humaine, s'inspire de l'automassage "An Chiao", du "Tu Na" respiration profonde et de Dao Yin "conscience du mouvement", traditions chinoises pour la santé, avec ses mouvements doux et fluides, lents et harmonieux, non seulement améliorent la circulation sanguine, mais aident à garder les articulations plus souples, réduisant les contractions musculaires et facilitant le rétablissement de l'équilibre psychophysique. On sait également que l'hydrothérapie en eau thermale salsobromoiodique stimule le système endocrinien, a une action anti-inflammatoire, antiseptique, antalgique et relaxante musculaire. La thérapie par l'eau minérale avec l'eau sulfureuse "Breta" des Termes de Riolo est indiquée dans les maladies du métabolisme, du système digestif, de l'intestin irritable, dans les séquelles d'opérations sur la vésicule biliaire. De plus, des investigations biochimiques ont démontré son activité protectrice antioxydante et anti-âge. L'intégration entre les pratiques du Jian Shen Fa et du Taiji Quan, des méthodes extraordinaires visant la "Santé & le Bien-être" avec "l'Hydrothérapie Spécifique" en eau thermale, des activités qui se dérouleront au sein d'un magnifique parc séculaire, ne peut que renforcer les bienfaits psychophysiques sur les personnes qui participeront à ce projet intéressant et grandiose dédié à la santé.



Les bienfaits de la pratique et de la connaissance de la méthode JIAN SHEN FA CRÉE PAR MAÎTRE YUAN Zumou

- **Apporte le calme intérieur.**
- **Diminue les tensions.**
- **Echauffe le corps avant tout exercice physique impliquant les articulations et les muscles.**
- **Détend les tendons et les ligaments.**
- **Éveille la sensibilité de la muqueuse cutanée.**
- **Aide à réduire la masse grasse.**
- **Stimule la circulation sanguine vers les petits vaisseaux.**
- **Elle permet de maintenir une bonne santé physique, mentale et morale.**
- **Prévient et améliore certains dysfonctionnements corporels dus à une mauvaise santé ou à la vieillesse.**
- **Développe le système respiratoire, grâce à la rééducation respiratoire.**
- **Améliore les fonctions digestives.**
- **Il est très utile pour les personnes qui n'ont pas pratiqué ou ne pratiquent pas de sport.**



Cours de "Jian Shen Fa" tous les jours de 9h00 à 10h00

Frais pour la participation aux 5 heures de cours 60,00 €

Frais pour la participation à la leçon quotidienne uniquement de 1 heure 12,00 €

Après la première partie consacrée à l'extraordinaire méthode Jian Shen Fa, la leçon se poursuit avec un programme riche et intéressant, deux heures d'étude du Taiji Quan sont prévues, plus connu sous le nom de "L'Art de la Longue Vie", ce bel et Noble Art est unis en grande harmonie avec la pratique des "Applications Martiales", une excellente méthode pour comprendre le sens de chaque geste effectué dans les formes seules, comprendre comment l'appliquer avec conscience, élégance et en même temps efficacité avec votre partenaire de pratique.

Cours de Taiji Quan tous les jours de 10h00 à 12h00

Les frais pour la participation aux 10 heures de cours sont de 110,00 €

Frais pour la participation à la leçon quotidienne unique de 2 heures 24,00 €

Séjour au GRAND HOTEL TERME****

Du 2 au 7 juillet 2023, le prix spécial en chambre double, en pension complète : un petit déjeuner buffet, le déjeuner buffet et un dîner servi.

Taxe de séjour non incluse

Supplément chambre individuelle 15,00 €/ jour.

Réduction pour dîner manqué 10,00 €.

Les frais n'incluent pas les cours de Taiji Quan et de Jian Shen Fa

Navette Bologne/Riolo : le prix est déterminé suivant le nombre de voyageurs (voir en page 4)

Frais de ce séjour de 5 nuits : 430,00 €

et comprend en plus du séjour, l'utilisation des espaces extérieurs adjacents à l'hôtel et l'utilisation du grand solarium équipé d'un petit jacuzzi, 2 entrées l'après-midi à la piscine thermale des Termes de Riolo.

Cette chaleureuse invitation de notre part est à prendre en considération car cette proposition est intéressante. Ce séjour vise la santé et le bien-être, en le combinant avec des vacances sereines et relaxantes, d'excellents traitements de spa, dans un lieu caractéristique et avec des personnes spécialisées dans les différentes techniques.

Pour confirmer la réservation, un acompte de 100 € par personne est demandé

par virement bancaire sur le compte à l'ordre de :

PADUSA SPA c/o UNICREDIT Fil. Budrio

IBAN : IT13F 02008 36640 000000857040 BIC/SWIFT : UNCRITM1MV7

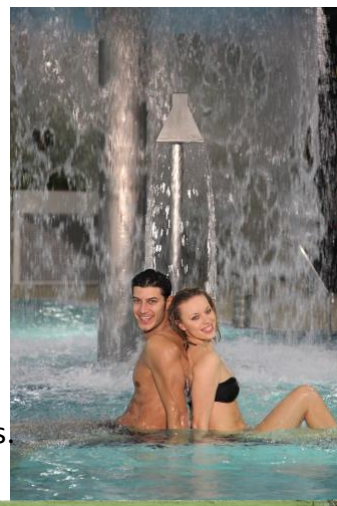
dans la description : nom et séjour Progetto Longévité

De plus, pour ceux qui le souhaitent, le cours peut être intégré par les participants à des cycles de traitements pouvant être effectués en accord avec le NHS (prescription médicale de base) :

- Bains de boue et thérapeutiques
- Traitements par inhalation
- Ventilations pulmonaires
- Bains thérapeutiques
- Surdité rhinog nique
- Une maladie vasculaire périphérique
- Douches rectales
- Irrigations vaginales

Matériel requis de chaque participant :

Maillot de bain, survêtement avec chaussures souples et confortables.



Pour les réservations et informations sur les cures thermales affiliées et l'itinéraire

TERME DI RIOLO BAGNI – M^{me} Giovanna Tél. 0546 71045 Mobile +39 338 9094941

www.termediriolo.it - g.gherla@termediriolo.it

PROGRAMME LONGEVITE SENIOR 2023

Dimanche 2 juillet	Arrivée dans l'après-midi et hébergement au Grand Hôtel			Présentation du programme	Dîner
Lundi 3 juillet	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Piscine spa	Dîner
Mardi 4 juillet	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Piscine spa	Dîner
Mercredi 5 juillet	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Temps libre	Dîner
Jeudi 6 juillet	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Temps libre	Dîner
vendredi 7 juillet	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	fin des prestations	

Horaires à respecter pour une meilleure gestion du service :

Petit déjeuner : 7:00 - 9:30

Déjeuner : 13:00

Dîner : 20:00

NAVETTE DE TRANSFERT DE L'AÉROPORT DE BOLOGNA A RIOLO TERME

8 places € 160,00

15 places € 325,00

24 places € 345,00

36/46 places € 360,00

Les prix incluent la TVA et le stationnement jusqu'à 1 heure et pour les heures de jour.

Dans le cas de nuitées, les coûts doivent être vérifiés de temps en temps en fonction des horaires.

PISCINE APRÈS-MIDI

pour le moment nous ne sommes pas en mesure de vous donner les nouveaux horaires d'entrée, nous vous les transmettrons dès que possible.

L'association Shou Bo Italia offrira gratuitement la carte d'assurance US ACLI à ceux qui s'inscrivent.

présenter le certificat médical de bonne santé pour la participation à toutes les leçons prévues par le projet.



N'oubliez pas que l'inscription doit être reçue au plus tard le 10/05/2023

**Pour inscription et informations, contactez Maestro Stefano DANESI
et nous vous prions de bien vouloir confirmer obligatoirement à la
FISB par email : shoubo.international@gmail.com**



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

**Cascina Gora n° 6 Bertinico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731
e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it**