



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

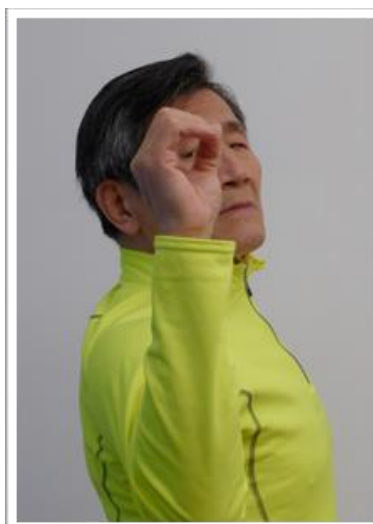
***Programme du 8 au 14 juillet 2024 à Riolo Terme***  
***à l'occasion de la 17<sup>ème</sup> stage international de Taiji Quan***  
***avec la présence de Maître Yuan Zumou***

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 Créée 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 6 heures de cours 70,00 €

Frais pour la participation au cours unique quotidien d'une heure 12,00 €

La première partie sera consacrée à l'excellente méthode Jian Shen Fa pour la Santé et le Bien-être, la deuxième partie de la leçon sera l'étude du style Wu du Taiji Quan, très intéressant pour son mouvement caractéristique qui ressemble à un bambou harmonieux et constant qui fléchit, tandis que la troisième et dernière partie vous rapprochera de la connaissance pratique des applications martiales, une excellente méthode pour comprendre le sens de chaque geste exécuté dans les formes, comprendre comment l'appliquer avec conscience, élégance et tout en comprenant les principes Yin-Yang avec votre partenaire.

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

La cotisation sociale pour la participation aux 12 heures de cours est de 130,00 €.

Frais de cotisation sociale pour la participation au cours unique quotidien de 2 heures 24,00€.

# Séjour au GRAND HOTEL TERME\*\*\*\*

e-mail : [info@grandhoteltermeriolo.com](mailto:info@grandhoteltermeriolo.com) Tél. +39 0546 71041

Du dîner du **8 juillet au petit-déjeuner du 14 juillet**, en pension complète (sauf le jour du départ), buffet riche pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner :

Taxe de séjour non incluse.

**Supplément DUS** (chambre simple avec lit double) 15,00 € par jour.

Réduction pour dîner manqué 10,00 €.

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

**Le tarif pour le séjour de 6 nuits est de 510,00 €** et comprend l'utilisation des espaces extérieurs adjacents à l'hôtel et utilisation du grand solarium doté d'un jacuzzi, 2 entrées l'après-midi à la piscine thermale des Termes de Riolo.

Une chaleureuse invitation de notre part à prendre en considération cette intéressante proposition orientée vers la Santé et le Bien-être, en la combinant avec des vacances paisibles et relaxantes, d'excellents soins spa, dans un lieu caractéristique et avec des personnes particulières et spéciales dans leur spécialité.

**Pour confirmer la réservation, un acompte de 150,00 € par personne est demandé** par virement bancaire au compte au nom de :

**Kalura Srl**

**INTESA SAN PAOLO - VIALE PRINCIPE DI PIEMONTE – RIMINI (I)**

**IBAN IT 79 N030 6924 23 11 0000 0003477**

**SWIFT BCITITMM**

dans le motif du paiement précisez le nom et la résidence "Projet Longévité 2024"

**Expiration pour la réservation : le 10 mai 2024**

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



*pour les réservations et informations sur les soins spa affiliés et le parcours*

TERME DI RIOLO BAGNI – Tél. +39 0546 71045

[www.termediolo.it](http://www.termediolo.it) - [info@termediolo.it](mailto:info@termediolo.it)

# PROGRAMME LONGÉVITÉ SENIOR 2024

<b>Lundi 8 juillet</b>	Arrivée dans l'après-midi et hébergement au Grand Hôtel			Présentation du programme	Dîner
<b>Mardi 9 juillet</b>	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Temps libre	Dîner
<b>Mercredi 10 juillet</b>	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Temps libre	Dîner
<b>Jeudi 11 juillet</b>	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Temps libre	Dîner
<b>Vendredi 12 juillet</b>	petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Temps libre	Dîner
<b>Samedi 13 juillet</b>	Petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Déjeuner	Possibilité de démonstration	Dîner
<b>Dimanche 14 juillet</b>	Petit déjeuner	cours de Jian Shen Fa et de Taiji Quan	Non compris	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libération des chambres avant 10h00</li> <li>• fin des prestations</li> </ul>	

## Restaurant : Horaires à respecter pour une bonne gestion du service

Petit déjeuner : 7:00 à 9:30

Déjeuner : 13:00

Dîner : 20:00

## Matériel requis pour chaque participant

**Piscine** : Maillot de bain, bonnet de bain, sandales de bain style tongs.

**Tai Ji Quan** : survêtement, pantalon large, uniforme d'été de Tai Ji Quan, short, et chaussures souples et confortables.

**Pour votre confort** : lunettes de soleil, chapeau, crème protectrice contre le soleil et les moustiques.

## Entrées à la PISCINE des termes l'après-midi

N'oubliez pas que les deux entrées gratuites à la piscine thermale sont utilisables tous les jours de la semaine, tandis que les soins SPA doivent être réservés.

## NAVETTE de TRANSFERT : de L'AÉROPORT de BOLOGNA à RIOLO TERME

Nous vous communiquerons dès que possible les tarifs de 2024 qui ont considérablement augmentés.

Prise en charge le 8 juillet, retour à partir le 14 juillet : horaires de 15 h à 20 h.

La team Italie essaie de trouver moins cher.

BUS

15 places € 400,00

24 places € 430,00

37 places € 460,00

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.





Nous vous attendons avec joie pour être toujours heureux ensemble !!!

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

**N'oubliez pas que l'inscription doit être reçue au plus tard le 10/05/2024**

**Pour les inscriptions et informations vous pouvez contacter**

**Maître Stefano DANESI**

**et nous vous prions de bien vouloir confirmer votre inscription à la FISB  
par email : [shoubo.international@gmail.com](mailto:shoubo.international@gmail.com)**

**Avec nos remerciements,**



**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](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it) – web: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)**



**BIENVENUE à RIOLO TERME 2024 !**