



## **PROJET SENIOR LONGEVITÉ**

# **Jian Shen Fa, Tai Ji Quan & Hydrothérapie thermale** *alliés pour le bien-être psychophysique appliqué*

**Programme du 5 au 12 juillet 2020 à Riolo Terme**

**“Bienvenue au 16<sup>ème</sup> Stage International de Tai Ji Quan”**  
**avec Maître YUAN Zumou**  
*accompagné des Maîtres*  
**Stefano Danesi et Dante Basili**

Le projet **SENIOR LONGEVITY** est né de la collaboration intéressante pour la recherche et le développement continu sur la **"Santé et le Bien-être"** entre le Shou Bo Italia A.S.I. réalisé par **Maître Stefano Danesi** D.T. national A.S.I. Depuis des années il propose l'étude des **"techniques pour améliorer la durée de vie"** et les célèbres Termes de Riolo. Cet ancien établissement est connu pour l'efficacité de ses eaux sulfureuses et bromées en sel iodé et le caractère unique de la boue de printemps.

D'autre part, d'innombrables études ont montré à quel point la pratique du Tai Ji Quan et en particulier la connaissance de la méthode extraordinaire de **Jian Shen Fa**, créée et adaptée par le **Maître YUAN Zumou** vis à vis de la vie moderne et la physiologie humaine, inspirée par le **An Chiao** (l'auto-massage), le **Tu Na** (respiration profonde) et le **Dao Yin** (conscience du mouvement), les traditions chinoises pour la santé avec ses mouvements doux et fluides, lents et harmonieux, améliorent non seulement la circulation sanguine, mais aident à garder les articulations plus flexibles, à réduire les contractions musculaires et à faciliter la récupération de l'équilibre psychophysique.

Il est également connu que l'hydrothérapie dans l'eau thermale salsobromoiodique stimule le système endocrinien, a une action anti-inflammatoire, antiseptique, analgésique et relaxante musculaire. La thérapie hypopinique avec de l'eau sulfureuse "Breta" des Terme de Riolo est indiquée dans les maladies qui altèrent le métabolisme (diabète, goutte...), du système digestif, du côlon irritable, suite à des interventions sur la vésicule biliaire.

De plus, des recherches biochimiques ont démontré son activité protectrice antioxydante et anti-âge.

L'intégration entre les pratiques de **Jian Shen Fa** et **Tai Ji Quan**, des méthodes extraordinaires visant à la **"Santé et au Bien-être"** avec une **Hydrothérapie Spécifique** en eau thermale, et les activités qui se déroulent dans un magnifique parc centenaire, ne fera que renforcer les effets psychophysiques bénéfiques sur les personnes qui participeront à ce projet intéressant et grandiose dédié à la santé.



# LES BENEFICES DE LA PRATIQUE ET DES CONNAISSANCES DE LA MÉTHODE "JIAN SHEN FA"

## CRÉÉE PAR MAÎTRE YUAN ZUMOU

- Apporte le calme intérieur.
- Diminue la tension nerveuse.
- Réchauffe le corps avant tout exercice physique impliquant les articulations et les muscles.
- Éveille la sensibilité de l'épiderme.
- Contribue à diminuer la masse grasseuse.
- Stimule la circulation sanguine vers les petits vaisseaux.
- Permet de maintenir une bonne santé physique, psychique et morale.
- Empêche et améliore certains dysfonctionnements du corps en raison d'une mauvaise santé ou de la vieillesse.
- Développe et améliore le système respiratoire, grâce à la rééducation respiratoire.
- Améliore les fonctions digestives.
- Très utile pour les personnes qui ne pratiquent pas de sport ou qui n'en n'ont jamais pratiqué.



JIAN SHEN FA 健身法

Il metodo della Salute e Benessere creato da Maestro Yuan Zumou

4 Maggio / 2014

PHOTOGRID



### Cours de Jian Shen Fa du lundi au dimanche de 9 h à 10 h

Cotisation pour la participation aux 7 heures de cours : 70,00 €

Cotisation pour la participation à la leçon quotidienne uniquement : 10,00 €

Après la première partie consacrée à l'extraordinaire méthode Jian Shen Fa, nous proposons à nouveau avec plaisir et ce après 12 ans, l'étude de la forme à l'éventail "Tai Ji Gong Fu Shan". Un bel exercice capable d'allier harmonie et élégance, il sera également intéressant de comprendre ses principes et en particulier ses applications martiales. L'étude et la pratique du Noble "Art du Tai Ji Quan" s'achèvent en grande harmonie avec la connaissance des "Applications Martiales", une excellente méthode pour comprendre la signification de chaque geste exécuté dans la forme, comprendre comment l'appliquer avec conscience, élégance et efficacité.

Une partie très importante, sera dédiée à l'étude des méthodes de base pour se protéger d'une chute, mais surtout pour comprendre comment protéger son corps.

### Cours de Tai Ji Quan du lundi au dimanche de 10 h à 12 h

La cotisation pour la participation aux 14 heures de cours est de : 140,00 €

La cotisation pour la participation à la leçon quotidienne uniquement est de : 20,00 €

# Séjour au GRAND HOTEL TERME\*\*\*\*

Du 5 au 12 juillet le tarif est négocié en chambre double, en pension complète comprenant un riche buffet au petit déjeuner et au dîner :

La taxe de séjour est non incluse - supplément chambre individuelle DUS (chambre plus grande avec 2 lits ou un grand lit) 10,00 € par jour.

Réduction pour repas non pris 10,00 €. Les frais n'incluent pas les leçons de Tai Ji Quan et Jian Shen Fa.

## Frais pour ceux qui restent 7 nuits 398,00 €

et comprend, en plus du salon, l'utilisation des espaces extérieurs adjacents à l'hôtel et l'utilisation du grand solarium équipé d'un jacuzzi, 3 entrées l'après-midi à la piscine thermale des Termes de Riolo.

## Frais pour ceux qui restent moins de 7 nuits, le tarif journalier sera de 59,00 €

et comprend, en plus du salon, l'utilisation des espaces extérieurs adjacents à l'hôtel et l'utilisation du grand solarium équipé d'une piscine jacuzzi, 1 entrée l'après-midi à la piscine thermale des Termes de Riolo toutes les 3 nuits de séjour

## En outre, vous pouvez aussi choisir de séjourner à l'hôtel VILLA DELLA FONTI \*\*\*

Situé à l'entrée du Parc Thermal, le tarif journalier est de **52,00 €**, avec le même forfait bien-être thermal (piscine) que prévu pour le Grand Hôtel Terme.

## N'oubliez pas que la réservation doit être reçue au plus tard le 15/05/2020

Pour confirmer la réservation, un acompte de 100,00 € par personne est demandé par virement bancaire au nom de :

PADUSA SPA presso UNICREDIT Fil. Budrio

IBAN: IT13F 02008 36640 000000857040

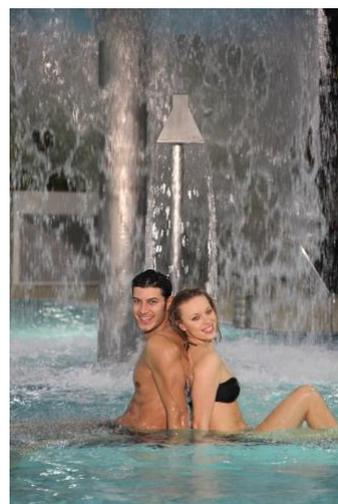
BIC/SWIFT: UNCRITM1MV7

De plus, pour ceux qui veulent, les participants peuvent s'intégrer à des cycles de traitement qui doivent être effectués en accord avec le NHS (prescription médicale de base) :

- Thérapies à la boue et au bain
- Cures par inhalation
- Ventilation pulmonaire
- Bains thérapeutiques
- Surdité rhinog ne
- Maladie vasculaire périphérique
- Douches rectales
- Irrigations vaginales

###  quipement requis par participant :

Maillot de bain, vêtement de sport, chaussures souples et confortables.



*Pour les réservations et informations sur les soins spa affiliés et l'itinéraire :*

**TERME DI RIOLO BAGNI** - Madame Giovanna Gherla Tel. 0546 71045 Mobile 338 9094941

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

# Programme de la Semaine "Senior Longevity" 2020

**Dimanche 5 juillet, arrivée dans l'après-midi avec hébergement et dîner au Grand Hotel**  
*(les cours auront toujours lieu au Parc des Terme, en cas de pluie dans la Salle Murri toute proche)*

- **Lundi 6 juillet début du stage :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan et applications

Après-midi

Libre avec la possibilité d'accéder à la piscine thermale ou aux soins spa

- **Mardi 7 juillet :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan et applications

Après-midi

Libre avec la possibilité d'accéder à la piscine thermale ou aux soins spa

- **Mercredi 8 juillet :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan e Applicazioni

Après-midi

Libre avec la possibilité d'accéder à la piscine thermale ou aux soins spa

- **Jeudi 9 juillet :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan et applications

Après-midi

Libre avec la possibilité d'accéder à la piscine thermale ou aux soins spa

- **Vendredi 10 juillet :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan et applications

Après-midi

Libre avec la possibilité d'accéder à la piscine thermale ou aux soins spa

- **Samedi 11 juillet :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan et applications

Après-midi

Libre avec la possibilité d'accéder à la piscine thermale ou aux soins spa

- **Dimanche 12 juillet fin du stage :**

matin

09.00/10.00 Jian Shen Fa – 10.00/12.00 Tai Ji Quan et applications

**Préparatifs et départs l'après-midi**



**Cotisation pour le stage complet de 21 heures de cours : 190,00 €**

**N'oubliez pas que l'inscription doit être reçue au plus tard le 15 MAI 2020**



**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

**Cascina Gora n° 6 Bertónico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731**

**e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it**