

VELA e TAI CHI CHUAN

4-11 settembre 2010 Centro Nautico Levante
Porto Pozzo • S. Teresa di Gallura • OT

Durante questa settimana nella cornice di Porto Pozzo, immersi nella natura e portati dal maestrale, praticheremo vela e tai chi chuan. Le due attività saranno praticate in modo complementare e adatto anche a chi se ne avvicina per la prima volta.

Il corso è aperto a tutti e si svolgerà su piccoli cabinati con istruttore a bordo.

Programma velico

- Armare e disarmare la barca
- Nodi marinari fondamentali, nomenclatura.
- Controllare la velocità e la regolazione delle vele.
- Mantenere una rotta, raggiungere un punto prestabilito.
- Il mare, il vento, le condizioni meteo, conoscenza del perimetro di navigazione.

Programma tai chi chuan

- Yi e Qi Gong
- 24 esercizi taoisti
- Forma Yang 1^a parte

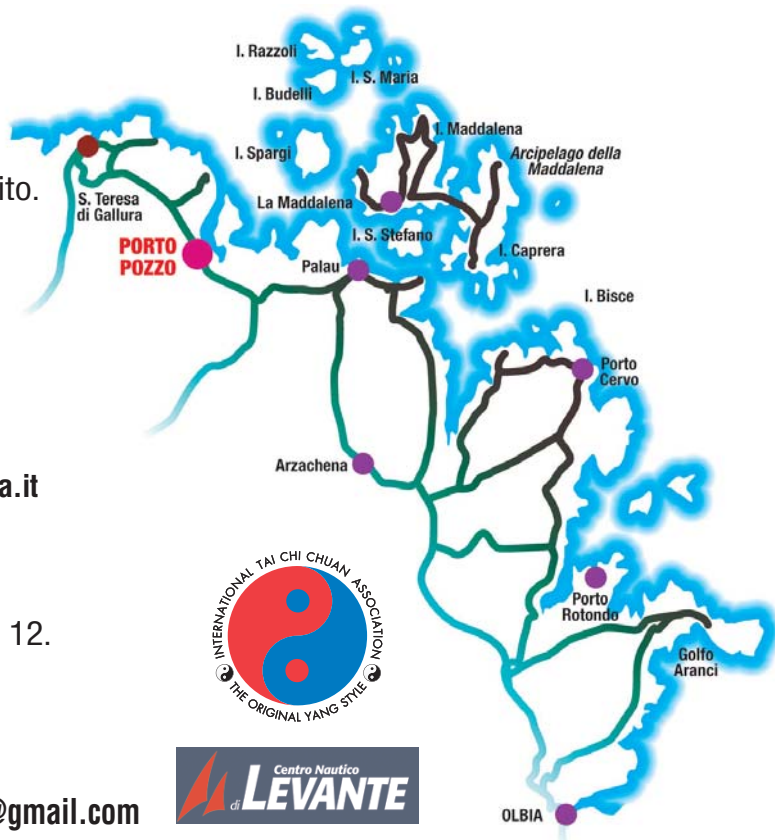
Il programma completo è consultabile al sito: <http://www.itcca.it>

Informazioni

Costo del corso: 350 Euro.

Il corso inizia sabato 4 alle 15 e termina sabato 11 alle 12.

Nella quota del corso sono compresi il corso e la sistemazione in base.



Infotel.: 328 96 60 825 • 347 23 08 291 • E-mail: chiaralav@gmail.com



Per iscrizioni: <http://www.velalevante.it> • 011 43 30 576