



## LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> [info@laboratorioenergiamentale.it](mailto:info@laboratorioenergiamentale.it)

### EVENTO

#### Stage TAIJI CHI - QI GONG

#### M° Contiero

Data Inizio	<b>03/09/2022</b>	Data Fine	<b>04/09/2022</b>	N°ammesso	<b>18</b>	Termine iscrizioni evento	<b>28/08/2022</b>
Struttura	<b>LEM - sede operativa</b>						Iscrizioni <b>Persone fisiche e Associazioni</b>
Recapito	<b>Strada Polpresa 5</b>						<b>Necessario abbinare prenotazione soggiorno</b>
	<b>10070 - VIU'</b>						Termine prenotazioni soggiorno <b>28/08/2022</b>
Info evento	<b>IT_PIE_LEM</b>						

### SOGGIORNO

Per i costi vedi specifiche nelle righe di competenza

Ecco alcune note aggiuntive

Per chi non ha mai praticato, portarsi una abbigliamento comodo, pantaloni lunghi meglio se larghi o elasticizzati, maglietta ed eventuale maglietta aggiuntiva, ricordarsi che il centro e' a circa 1.000 mt. Quindi per chi cena e pernotta ( o semplicemente tendente al freddoloso ) e' consigliato portarsi anche qualche felpa. In caso di una buona temperatura e di bel tempo le lezioni saranno effettuate all'esterno della struttura. In caso di brutto tempo o freddo, la pratica sara' svolta all'interno. Non e' possibile per la pratica all'interno utilizzare scarpe usate all'esterno. Per l'ingresso alla palestra utilizzare scarpe da ginnastica o similari portate solo per essere utilizzate all'interno ( meglio se con fondo liscio o poco tassellato ).

Per info sulla struttura vedi : <https://www.laboratorioenergiamentale.it/>

Si cena/pernotta/pranza direttamente presso la struttura

Le camere sono da 1 , 2 o piu' persone e i servizi ( docce comprese ) sono al piano.

Per esigenze particolari ( camera singola ) richiedere in fase di prenotazione

Per optional, come lenzuola e asciugamani ( + 5 euro ) fare la richiesta all'arrivo. Le coperte sono fornite.

I pranzi ( vegetali / mediterranei ) vengono serviti e accompagnati da The' o acqua.

L'utente se vuole, puo' portarsi tutti gli altri tipi di bevanda in modo autonomo.

Info / contatto **roberto - 324 091 8831 - roberto@contiero.com**

Conto

IBAN

Banca

Note

### ATTIVITA'

Codice	<b>TA.3</b>	data	<b>03/09/2022</b>	Attività generica	
Riferimento	ATTGEN / DP.8 / 00000080			Condizioni accesso	<b>Unisex</b>
Categoria	<b>Tutti</b>				Atleta normodotato
Specialita'	<b>Stage di Taiji Quan, Qi Gong</b>				
Riepilogo	<b>Solo stage sabato pomeriggio NO cena - 35 euro</b>				
	sabato pomeriggio				



## LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> [info@laboratorioenergiamentale.it](mailto:info@laboratorioenergiamentale.it)

Sabato 15:30 > 17:00  
QI GONG  
Rafforzamento del corpo  
Esercizi movimento di base  
17:00 > 17:15  
Pausa  
17:15 > 19:00  
TAIJI CHI  
Esecuzione prima parte della forma corta 36 passi ( San Po )

### Costo per il Sabato

stage	20 euro
uso palestra + docce	15 euro
TOTALE	35 euro

---

Codice	<b>TA.4</b>	data	<b>04/09/2022</b>	Attività generica	
Riferimento	ATTGEN / DP.8 / 00000199			Condizioni accesso	<b>Unisex</b>
Categoria	<b>Tutti</b>				Atleta normodotato
Specialita'	<b>Stage di Taiji Quan, Qi Gong</b>				
Riepilogo	<b>Solo stage Domenica mattina + pranzo 60 euro</b>				

Domenica  
09:00 > 09:45  
QI GONG  
Rafforzamento del corpo  
Esercizi  
09:45 > 10:00  
Pausa  
10:00 > 12:00  
TAIJI CHI  
Esecuzione seconda parte della forma corta 36 passi ( San Po )

### Costo per la domenica

stage	20 euro
pranzo	25 euro
uso palestra + docce	15 euro

TOTALE 60 euro

---

Codice	<b>TA.5</b>	data	<b>03/09/2022</b>	Attività generica	
Riferimento	ATTGEN / DP.8 / 00000200			Condizioni accesso	<b>Unisex</b>
Categoria	<b>Tutti</b>				Atleta normodotato
Specialita'	<b>Stage di Taiji Quan, Qi Gong</b>				
Riepilogo	<b>Stage completo sabato/domenica + soggiorno -125 euro</b>				
	da sabato pomeriggio a domenica dopo pranzo				



## LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> [info@laboratorioenergiamentale.it](mailto:info@laboratorioenergiamentale.it)

Sabato	15:30 > 17:00		
	QI GONG	Rafforzamento del corpo , Esercizi movimento di base	
	17:00 > 17:15	Pausa	
	17:15 > 19:00	TAIJI CHI	Esecuzione prima parte della forma corta 36 passi ( San Po )
Domenica	09:00 > 09:45	QI GONG	Rafforzamento del corpo , Esercizi
	09:45 > 10:00	Pausa	
	10:00 > 12:00	TAIJI CHI	Esecuzione seconda parte della forma corta 36 passi ( San Po )

### COSTI SOGGIORNO E STAGE week end completo

Stage completo sabato/ domenica	30 euro
cena del sabato	25 euro
pernotto	25 euro
colazione domenica	5 euro
pranzo domenica	25 euro
uso palestra /strutture domenica	15 euro

TOTALE 125 euro

Codice	<b>TA.3A</b>	data	<b>03/09/2022</b>	Attività generica	
Riferimento	ATTGEN / DP.8 / 00000206			Condizioni accesso	<b>Unisex</b>
Categoria	<b>Tutti</b>				Atleta normodotato
Specialita'	<b>Stage di Taiji Quan, Qi Gong</b>				
Riepilogo	<b>Stage del sabato + cena 60 euro</b>				
	sabato pomeriggio				
Sabato	15:30 > 17:00				
	QI GONG				
	Rafforzamento del corpo				
	Esercizi movimento di base				
	17:00 > 17:15				
	Pausa				
	17:15 > 19:00				
	TAIJI CHI				
	Esecuzione prima parte della forma corta 36 passi ( San Po )				

### Costo per il Sabato

stage	20 euro
cena	25 euro ( se cena )
uso palestra + docce	15 euro
TOTALE	60 euro

Codice	<b>TA.6</b>	data	<b>03/09/2022</b>	Attività generica	
Riferimento	ATTGEN / DP.8 / 00000207			Condizioni accesso	<b>Unisex</b>
Categoria	<b>Tutti</b>				Atleta normodotato
Specialita'	<b>Stage di Taiji Quan, Qi Gong</b>				
Riepilogo	<b>Stage completo NO cena - NO pernotto - 85 euro</b>				
	sabato pomeriggio / domenica mattina				



## LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> [info@laboratorioenergiamentale.it](mailto:info@laboratorioenergiamentale.it)

Sabato 15:30 > 17:00  
QI GONG  
Rafforzamento del corpo  
Esercizi movimento di base  
17:00 > 17:15 Pausa  
17:15 > 19:00 TAIJI CHI  
Esecuzione prima parte della forma corta 36 passi ( San Po )

Domenica 09:00 > 09:45 QI GONG  
Rafforzamento del corpo  
Esercizi  
09:45 > 10:00 Pausa  
10:00 > 12:00 TAIJI CHI  
Esecuzione seconda parte della forma corta 36 passi ( San Po )

**COSTI STRUTTURA E STAGE** sabato / domenica - no cena del sabato e no pernottio

Stage completo sabato/ domenica	30 euro
uso palestra /strutture sabato	15 euro
pranzo domenica	25 euro
uso palestra /strutture domenica	15 euro

<b>TOTALE</b>	<b>85 euro</b>
---------------	----------------