



***Torna il Progetto Longevity!***  
**“Jian Shen Fa Taiji Quan & Idroterapia Termale”**  
*alleati per il benessere psicofisico applicato*  
**Programma dal 8 al 14 luglio 2024 a Riolo Terme**  
***“in occasione del 17° Stage Internazionale di Taiji Quan”***  
***con la presenza del Maestro Yuan Zumou***

Il Progetto **LONGEVITY**, nasce dall'interessante collaborazione per la continua ricerca e sviluppo su **“Salute & Benessere”**, tra l'Associazione Shou Bo Italia A.S.I. diretta dal **M° Stefano Danesi D.T. Nazionale**, che da anni propone lo studio delle **“Tecniche di lunga Vita”** e le ben conosciute Terme di Riolo, antico stabilimento noto per l'efficacia delle acque sulfuree e salsobromoiodiche e l'unicità dei fanghi sorgivi. Innumerevoli studi hanno dimostrato quanto la pratica del **Taiji Quan** ed in particolare modo la conoscenza dello straordinario metodo del **Jian Shen Fa**, realizzato e adattato dal Maestro Yuan Zumou per la vita moderna e la fisiologia umana, ispirato da **An Chiao** “auto massaggio”, da **Tu Na** “respirazione profonda” e dal **Dao Yin** “consapevolezza del movimento”, tradizioni cinesi per la salute, con i suoi movimenti morbidi e fluidi, lenti ed armoniosi, migliori non solo la circolazione sanguinea, ma aiuti a mantenere più flessibili le articolazioni, riducendo le contrazioni muscolari e facilitando il recupero dell'equilibrio psicofisico. È noto, inoltre, che l'idroterapia in acqua termale salsobromoiodica stimola il sistema endocrino, svolge azione antinfiammatoria, antisettica, antidolorifica e miorilassante. La terapia idropinica con acqua sulfurea “Breta” delle Terme di Riolo è indicata nelle malattie del ricambio, dell'apparato digerente, del colon irritabile, nei postumi di interventi alla colecisti. Inoltre, indagini biochimiche, ne hanno dimostrato l'attività protettiva antiossidante e antinvecchiamento. L'integrazione tra le pratiche del **Jian Shen Fa e Taiji Quan**, straordinari metodi rivolti a **“Salute & Benessere”** con **“Idroterapia Specifica”** in acqua termale, attività che si svolgeranno all'interno di un meraviglioso parco secolare, potranno solo potenziare l'effetto benefico psicofisico sulle persone che parteciperanno a questo interessante e grandioso progetto dedicato alla salute.



# I BENEFICI DERIVATI DALLA PRATICA E DALLA CONOSCENZA DEL METODO JIAN SHEN FA

## CREATO DAL MAESTRO YUAN ZUMOU

- Porta la calma interiore.
- Diminuisce le tensioni.
- Scalda il corpo prima di qualsiasi esercizio fisico coinvolgendo articolazioni e muscoli.
- Scioglie i tendini ed i legamenti.
- Risveglia la sensibilità del rivestimento cutaneo.
- Contribuisce a diminuire la massa grassa.
- Stimola la circolazione sanguigna fino ai piccoli vasi.
- Permette di mantenere una buona salute fisica, psichica e morale.
- Previene e migliora certe disfunzioni del corpo dovute ad una salute cagionevole o alla vecchiaia.
- Sviluppa l'apparato respiratorio, grazie alla rieducazione respiratoria.
- Migliora le funzioni digestive.
- È molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano sport.



**JIAN SHEN FA 健身法**  
Il metodo della Salute e Benessere creato da Maestro Yuan Zumou

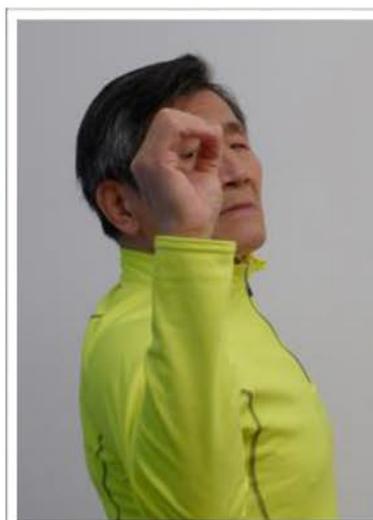
4 Maggio / 2014  
фотограф



### JIAN SHEN FA

Il metodo della Salute e Benessere creato da Maestro Yuan Zumou

健身法 5月4日 . 2014



## Lezione Jian Shen Fa tutti i giorni dalle ore 09.00 alle ore 10.00

Quota Sociale Contributiva per la partecipazione alle 6 ore di lezione € 70,00

Quota Sociale Contributiva per la partecipazione alla singola lezione giornaliera di 1 ora € 12,00

La prima parte verrà dedicata al Jian Shen Fa eccellente metodo per la Salute ed il Benessere, la seconda parte della lezione procederà con lo studio dello stile Wu di Taiji Quan, molto interessante per il suo movimento caratteristico che ricorda un bambù che si flette in modo armonico e costante, mentre la terza ed ultima parte vi avvicinerà alla conoscenza pratica delle Applicazioni Marziali, un ottimo metodo per comprendere il significato di ogni singolo gesto eseguito nelle forme da solo, capire come applicarlo con consapevolezza, eleganza e nello stesso tempo capire i principi Yin-Yang con il proprio compagno di pratica.

## Lezione Taiji Quan tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 12.00

La Quota Sociale Contributiva per la partecipazione alle 12 ore di lezione € 130,00

Quota Sociale Contributiva per la partecipazione alla singola lezione giornaliera di 2 ore € 24,00

# Soggiorno al GRAND HOTEL TERME\*\*\*\*

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

Dalla cena del 8 luglio alla colazione del 14 luglio, contrattamento di pensione completa (a parte il giorno di partenza), ricco buffet a colazione, pranzo e cena:

Tassa di soggiorno non inclusa.

Supplemento DUS (camera singola con letto matrimoniale) euro 15,00 al giorno.

Riduzione per mancata cena € 10,00.

Le quote non includono le lezioni di Taiji Quan e Jian Shen Fa.

Quota per chi soggiorna n.6 notti euro 510,00 e comprende, oltre al soggiorno, l'utilizzo di spazi esterni adiacenti l'hotel e l'utilizzo del grande solarium arredato con piscinetta Jacuzzi, n.2 ingressi pomeridiani alla piscina termale delle Terme di Riolo.

*Un caloroso invito da parte nostra a prendere in considerazione questa interessante proposta mirata alla Salute ed al Benessere, unendola ad una serena e rilassante vacanza, ottime cure termali, in un luogo caratteristico e con persone particolari e speciali nel loro genere.*

Per la conferma della prenotazione si richiede un acconto di euro 150,00 a persona

tramite bonifico bancario conto intestato a:

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

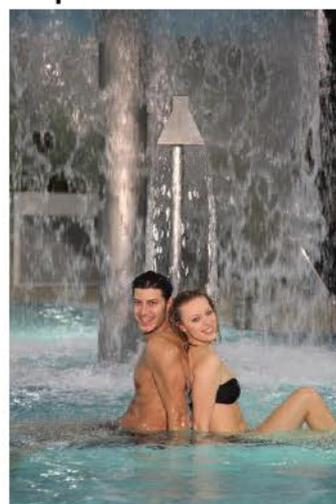
IBAN IT 79 N030 6924 23 11 0000 0003477 SWIFT BCITITMM

nella causale: cognome e soggiorno Progetto Longevity 2024

**Scadenza 10 maggio 2024**

Inoltre, per chi desidera il percorso potrà essere integrato dai partecipanti con cicli di cure effettuabili in convenzione con il SSN (prescrizione medico di base):

- Fanghi e Bagni terapeutici
- Cure inalatorie
- Ventilazioni polmonari
- Bagni terapeutici
- Sordità rinogena
- Vasculopatie periferiche
- Docce Rettali
- Irrigazioni Vaginali



**Dotazione richiesta ad ogni partecipante:**

Costume da bagno e tuta da ginnastica con scarpe morbide e comode.

*per prenotazioni ed informazioni sulle cure termali convenzionate e il percorso:*

TERME DI RIOLO BAGNI – Tel. 0546 71045 Mobile +39 338 9094941

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

# Programma “Progetto Longevity” 2024

- *Lunedì 8 luglio: arrivo nel pomeriggio e sistemazione al Grand Hotel, cena in hotel e presentazione del programma*
- *Martedì 9 luglio: colazione in hotel – lezione Jian Shen Fa – lezione Taiji Quan – pranzo in hotel pomeriggio libero – cena in hotel*
- *Mercoledì 10 luglio: colazione in hotel – lezione Jian Shen Fa – lezione Taiji Quan – pranzo in hotel – pomeriggio libero – cena in hotel*
- *Giovedì 11 luglio: colazione in hotel – lezione Jian Shen Fa – lezione Taiji Quan – pranzo in hotel – pomeriggio libero – cena in hotel*
- *Venerdì 12 luglio: colazione in hotel – lezione Jian Shen Fa – lezione Taiji Quan – pranzo in hotel – pomeriggio libero – cena in hotel*
- *Sabato 13 luglio: colazione in hotel – lezione Jian Shen Fa – lezione Taiji Quan – pranzo in hotel – possibile dimostrazione al pomeriggio – cena in hotel*
- *Domenica 14 luglio: colazione in hotel – lezione Jian Shen Fa – lezione Taiji Quan – fine dei servizi*

**Si ricorda che i due ingressi gratuiti alla piscina termale sono utilizzabili ogni giorno della settimana, mentre le cure vanno prenotate!**



*Vi aspettiamo con gioia per stare sempre bene insieme!!!*

**Ricordarsi che l'iscrizione deve pervenire entro e non oltre il 10/05/2024**

*Per iscrizioni ed informazioni contattare il Maestro Stefano Danesi*



**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**



**Benvenuti a Riolo Terme – Italy 2024**