



EQUILIBRIUS®

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



www.taichichuan.com.br

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



NÚMERO
07
A
G
O
2015

Diário da Viagem à **CHINA**





Editorial

Este informativo reúne lembranças fotográficas e relatos pessoais da recente viagem à China – na qual o Grão-Mestre Yang Zhenduo celebrou seus 90 anos cercado da família, discípulos e estudantes do Tai Chi Chuan da Família Yang e dos Mestres dos outros Estilos.

Além desse marco histórico, as pessoas puderam vivenciar os hábitos da cultura chinesa, experimentar seus sabores, contemplar as belezas naturais e sentir a modernidade do país mais populoso do mundo e também de uma de suas civilizações mais antigas.

Uma viagem a um país desconhecido demanda que saíamos de casa com a mente aberta, sem expectativas ou pré-conceitos. O que conhecemos previamente não será idêntico à bagagem que traremos na volta. O estudo das culturas é importante auxiliador durante o trajeto, mas o contato é que nos faz sentir a energia do lugar.

A teoria e os Princípios do Tai Chi Chuan aplicam-se não somente às Formas, às técnicas e aos métodos da arte... Podem também ser conceitos aplicáveis às escolhas e ações de vida.

Com a mente disposta a receber novos estímulos, podemos aos poucos deixar de ser demasiadamente céticos ou intransigentes. Com uma energia sensível e leve no topo da cabeça (mente receptiva), aprendemos sempre, e podemos preenchê-la com aquilo que realmente é necessário para evoluirmos como indivíduos e elevarmos o espírito.

Dado o primeiro passo, aguça-se a visão e os sentidos. Ao entrarmos em contato direto com o novo, havemos também de deixarmos nos envolver, tornarmos-nos mais flexíveis e menos exigentes, a aceitar mais do que desprezar, a ter jogo de cintura (relaxar a cintura). No entanto, tudo isso sem que percamos nossa integridade e bom senso – ou seja, deixamos desabrochar frutos novos sem perdermos nossa raiz, nosso centro, a viga-mestra.

Todos temos nossas habilidades, aptidões, afinidades, bem como nossos receios, fraquezas e defeitos. Uma viagem pode fazer com que nos conheçamos melhor, pode melhorar nosso convívio com os outros, pode nos exigir fazer escolhas – a ter discernimento no pensar, falar, agir (a enxergar o cheio e o vazio).

Quando passamos a viver mais embasados na reflexão do que nos ímpetos e impulsos, passamos a saborear mais da vida, e também a engolir menos carochos. O mundo passa a nos envolver, sem no entanto nos levar sem rumo – contra nossa vontade. Com a mente receptiva, com atenção plena, vamos conseguindo mais auto-controle, agindo de forma mais consciente e menos impetuosa (usando a mente e não a força).

O equilíbrio físico, bem como o emocional e mental, necessita de alicerces firmes. Como numa balança, a vida nos pede que tentamos dosar tudo o que decidimos colocar na bagagem – fazendo boas escolhas, tomando decisões acertadas, sabendo o que deixar para trás e o que colocar na nossa mala de mão. O Yin Yang é a natureza de tudo que vive.

O quê nos eleva? O quê nos leva para baixo? O quê vêm da boca para fora? O quê faz parte da essência? É o caminho da vida, receber estímulos externos e transformá-los em coisas que alimentem a alma – como os Princípios de coordenar o superior e o inferior; harmonizar o externo e o interno.

A cada dia de uma viagem nossa visão do mundo se abre, bem como fica aguçada. Embrenhamo-nos na nova cultura, passando a entendê-la e respeitá-la, sem perdermos nossa própria identidade. Que possamos ver essa nossa trilha de vida como uma bonita viagem, continuamente buscando estarmos em harmonia e tranquilidade conosco e com todos e tudo que nos cerca.

Cyntia S. Levy



Entrevista especial com o Prof. José Luiz de Castro Júnior

Um pequeno relato sobre suas experiências vividas na China

Professor Júnior, como é carinhosamente chamado, é conhecido pelo seu carisma e entusiasmo no ensino e divulgação do Tai Chi Chuan, Chi Kung, meditação e da cultura chinesa.

Iniciou seus estudos de artes marciais ainda criança e descobriu seu interesse pela cultura oriental na adolescência. Aos 16 anos, começou a estudar o Estilo Tradicional da Família Yang de Tai Chi Chuan, tornando-se Instrutor e ensinando desde 2003.

Buscou aprofundamento de seus conhecimentos na China, onde viveu por quase cinco anos estudando a língua e a cultura do país, bem como as técnicas do Tai Chi Chuan no contato direto com os Mestres.

Em 2014, foi reconhecido na China como discípulo do Mestre Song Bin, 5ª geração da Família Yang de Tai Chi Chuan e discípulo do Grão-Mestre Yang Zhenduo, tornando-se o discípulo estrangeiro mais jovem da Família Yang.

Retornou ao Brasil em junho de 2015, iniciando de forma ativa seus esforços no ensino e propagação do Tai Chi Chuan e da cultura chinesa pelo país, com intenção de difundir o Tai Chi Chuan por toda a América Latina.



Prof. Júnior estudando prática e teoria com Mestre Song Bin

Qual foi o principal motivador para decidir-se morar na China?

O desejo de poder me aprofundar nos estudos e na prática do Tai Chi Chuan e poder aprender a língua, cultura e a filosofia chinesas na fonte, depois poder voltar e compartilhar.

Também tive um grande incentivo de meus professores nos Brasil, os Profs. Roque Severino e Angela Soci da SBTCC (Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental), que também me intermediaram a fazer o pedido ao Mestre Yang Jun para que eu pudesse estudar lá.

O Prof. Fernando De Lazzari do EQUILIBRIUS® também me incentivou muito e sempre foi um grande amigo, mesmo na distância.

Em quais locais residiu?

Morei por três anos e meio na cidade de Taiyuan, capital da província de Shanxi. Residi inicialmente por dois anos no *Business College of Shanxi University* como estudante estrangeiro de língua e cultura chinesa, depois trabalhei lá como professor e no escritório de relações internacionais.

Depois morei por um pouco mais de um ano na

cidade de Foshan, na província do Cantão, perto de Macao e Hong Kong.

Taiyuan está no extremo norte e Foshan está no extremo sul da China, foi muito interessante ver este contraste de dois locais muito distintos da China.

Como foi o aprendizado da língua chinesa? Qual foi a maior dificuldade?

Foi árduo, muito difícil a princípio, havia muito conteúdo nas aulas, tinha que memorizar muitos caracteres em poucos dias, estudava muito, tentava usar diferentes métodos para conseguir memorizar



e entender melhor, mas no começo achei que não conseguiria aprender.

Até ouvi de meu professor de chinês: *"na sua idade não sei se você conseguirá aprender"*. Bem, em cinco meses eu estava viajando sozinho pela China e conversando com todo mundo e me virando muito bem.

Em seis meses eu estava dando aula na universidade, com certas dificuldades e limitações, mas consegui aprender depois de um tempo e relaxei interiormente sabendo que era possível.

Este professor foi meu melhor mestre de língua chinesa e meu grande incentivador. Quando realmente queremos algo e trabalhamos para isto, nossa mente se abre.

Quais foram as principais diferenças que vivenciou em termos de cultura e educação?

Tudo, haha. Longa história, acho que seria possível escrever alguns livros a respeito.

Acredito que a cultura seja construída historicamen-



Momento de descontração durante jantar à chinesa com Mestre e colegas

te. Resumidamente, as pessoas seguem um padrão de comportamento baseados em sua educação familiar e na educação formal e não formal que recebem, daquilo que é permitido ou não, do correto e do incorreto, etc.

"Para entender outra cultura, é preciso tirar seus próprios óculos e colocar os óculos daquela cultura."

Isto tem como base a forma como se pensa. Para entender outra cultura é preciso tirar seus próprios óculos e colocar os óculos daquela cultura para se entender como pensam. Seria melhor

tirarmos nossas próprias cabeças e colocar novas! Parece piada, mas não é.

Mas comumente não pensamos sobre o porquê pensamos assim. O peixe precisa pular pra fora d'água para saber que vive dentro dela. Há um mundo além do lago.

Conte sobre a metodologia de ensino do Tai Chi Chuan na China

Os praticantes de Tai Chi frequentemente me perguntam isto e sempre digo que: *"É igual, a única diferença é que eles falam em chinês e você não entende nada"*. Sempre dão risada quando digo isto, mas é sério, haha!

Esta questão se responde de certa forma na questão anterior – cultura diferente, mentes diferentes, método educacional diferente.

As diferenças estão em alguns detalhes não muito importantes para que sejam abordados aqui, diferentes professores também ensinam de modo um pouco diferente.

Pensei que chegaria lá e veria algo muito distinto do que havia aprendido aqui, mas hoje em dia no Brasil o ensino de Tai Chi Chuan da



Visitando o
Grão-Mestre
Yang Zhenduo e
sua esposa



Aprendendo durante os treinos, e na companhia dos Mestres



Família Yang dado por seus representantes é de altíssima qualidade, consistente, organizado, e possui uma linguagem muito adequada para nossa mentalidade e cultura. A ponte entre as culturas é uma constante inesgotável.

E seus treinos, como era sua rotina? Há um nível maior de exigências?

Isto sempre depende do momento, do que está sendo treinado e do que meu professor me dava de orientação. Tive momentos muito duros de sobrevivência, em que não tinha muito tempo para treinar, tinha que trabalhar muito e estudar muito, treinava o que podia.

Tive momentos em que tive condições de ficar muito dias treinando com o Mestre no centro de Tai Chi – eu dormia lá, comia lá. Estava sempre lá nos finais de semana, viajávamos juntos, compartilhávamos a vida diária juntos como uma família.

Treinava de manhã, à tarde e à noite. Mas o aprendizado não está só em treinar, é preciso estudar e reestudar, estar com o Mestre, tomar chá e escutar, esperar, ter pa-

ciência, observar, curtir o momento e depois treinar de novo. Sempre há algo novo, é um conhecimento sem fim, é fantástico.

Praticando Tui Shou com Mestre Song Bin



"Se você tem cinco horas para treinar, treine cinco horas; se você tem cinco minutos, treine cinco minutos."

Quando as pessoas me perguntam a respeito de quanto tempo treinar, costumo dizer que aprendi algo ali naqueles momentos que é: se você tem cinco horas para treinar, treine cinco horas, se

você tem cinco minutos, treine cinco minutos.

Como conheceu o Mestre Song Bin? Como se deu a nomeação para ser seu discípulo?

Cheguei em Taiyuan e depois de alguns dias fui visitar o Mestre Yang Bin, irmão de Mestre Yang Jun. Fui encaminhado para treinar com ele inicialmente.

Depois de algumas semanas Mestre Song Bin nos convidou para irmos à cidade de Fenyang visitá-los, a cidade estava a uma hora e pouco de Taiyuan. Mestre Yang Bin nos levou e apresentou ao Mestre Song Bin.

Passei ali o final de semana com eles, os Mestres deram um pequeno seminário de última hora, ficamos treinando, comemos juntos, fiz amigos e depois disto sempre estive por ali. Como o próprio Mestre Song Bin diz: *"temos Yuanfen; isto quer dizer que temos uma "conexão" "*.

A nomeação para o discipulado é uma decisão do Mestre; ele de alguma forma escolhe as pessoas. Como não sou Mestre não saberia explicar como ele escolhe – esta é



uma pergunta para o Mestre.

Antes do convite, eu nunca havia pensado a respeito disso. Não entendo isso como um reconhecimento, é uma grande responsabilidade e um grande compromisso, não achei que eu iria assumir isto sendo tão jovem.

Demorei algumas semanas para responder, eu era o único estrangeiro ali no grupo, pensei muito a respeito, lhe fiz muitas perguntas para entender melhor como as coisas funcionam, estudei a respeito e por fim pedi o conselho e autorização de meus professores no Brasil para então poder aceitar.

No fundo, o reconhecimento como discípulo é uma mera formalização de um compromisso que já temos no coração, como também é uma responsabilidade por toda a vida, que se formaliza em um cerimônia pública e na assinatura de um papel. Mas é um compromisso de coração.

Quais as incumbências e responsabilidades de um discípulo de Mestre de Tai Chi Chuan?

Estou estudando e preparando materiais de estudo que espero compartilhar com



Ao centro, junto com os novos discípulos, após receber o documento oficial

os alunos de nossas escolas em breve.

Mas, há um código de ética e moralidade das artes marciais que deve ser seguido, conhecido como *Wude*. Há uma série de normas que têm relação com o ensinamento de um livro chamado de "As normas dos discípulos" – *Dizigui*.

E, por fim, há um compromisso de dar prosseguimento à linhagem; isto inclui a proteção e propagação do ensinamento de forma correta, para beneficiar a humanidade.

Conte qual foi a lição aprendida neste tempo que mais lhe inspirou.

As lições foram inúmeras, mas tive um momento especial em que eu estava completamente sozinho na universidade no período das férias de inverno. O local estava desértico, nevava e fazia muito frio

– algo como uns -15C, tudo ao redor fechado. Estava quase sem dinheiro, desempregado, sem saber se o próximo visto sairia, sem amigos de confiança. A solidão foi tamanha que chegava a dar uma sensação estranha no peito, quase uma dor.

Ali, naquele momento, o que aprendemos com nossos professores e a filosofia teórica que guardamos começa a fazer sentido na prática – a prática do Tai Chi e da meditação ganham tamanho valor e poder que não sabíamos. Imaginei o que seria de nossas vidas se os bondosos Mestres do passado não tivessem compartilhado algo tão valioso conosco. A gratidão toma lugar em nossos corações nestes momentos... possível estar só e em paz.

Não desista e pratique no inverno e no verão.

Cerimônia de discipulado do Mestre Song Bin, onde o Prof. Júnior assume novas responsabilidades



Viagem à China

Uma experiência para toda vida

Informativo EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



P
Á
G
7
A
G
O

2015
Nº 7

A viagem para a China (*Zhongguo* em chinês, que significa “país do centro”) neste ano de 2015 foi como nossas viagens anteriores – uma experiência muito enriquecedora e de muito aprendizado. Também foi uma grande oportunidade para fazer novos amigos, rever velhos conhecidos e estabelecer uma ligação mais forte e verdadeira com os Mestres e irmãos da Família Yang de Tai Chi Chuan.

Primeiramente ficamos dois dias em Hong Kong para visitar alguns lugares e Templos antigos, além de ver a parte moderna e cosmopolita desta grande cidade.

Na segunda parte da viagem, tivemos o privilégio de conhecer um pouco da história do país, visitando a cidade de Xi'an (antiga capital da China) que fica na província de Shaanxi, região onde o primeiro Imperador Qin unificou a China em 221 a.C.

Além de ver o Exército de Terracota no túmulo deste primeiro Imperador, Templos antigos e um museu em Xi'an, fomos visitar a região da cidade de Luoyang (também antiga capital da China) – onde conhecemos o Templo Shaolin, a Floresta de Pagodas e as Grutas Longmen, com mais de 100.000 estátuas de Buda esculpidas nas rochas, todos esses lugares considerados Patrimônios Culturais da Humanidade.

Na terceira parte da viagem, fomos para o condado de Yongnian, província de Hebei, onde tivemos contato com uma parte importantíssima da história da Arte do Tai Chi Chuan.

Visitamos, na cidade antiga de Guangfu, a casa onde o Mestre Yang Luchan viveu (criador do Estilo Yang de Tai Chi Chuan) e o Memorial da Família Yang, que está em construção. Foram experiências marcantes e fascinantes, pois tivemos o privilégio de estar em contato com muitos lugares e ensinamentos relacionados ao Tai Chi Chuan.

Na quarta parte da viagem – que se passou em Taiyuan, capital da província de Shanxi, participamos do inesquecível aniversário de 90 anos do Grão-Mestre Yang Zhenyuan, da Cerimônia de Discipulado do Mestre Yang Jun e

conhecemos Templos e lugares antigos da região. Foram momentos muito especiais!

A quinta e última etapa da viagem foi em Beijing, onde visitamos lugares importantes da história e da cultura da China, como a Cidade Proibida, a Grande Muralha da China, o Templo do Céu, o Palácio de verão do Imperador, as tumbas da dinastia Ming, além de lugares modernos da grande capital chinesa.

Foi uma viagem na qual estávamos o tempo todo aprendendo e tendo contato com a história, a cultura, as artes, a típica culinária e tradições chinesas, além da parte moderna, desenvolvida e tecnológica da China atual.



Dra. Cenira e Prof. Fernando na casa do Mestre Yang Luchan

Depois de termos visitado e nos hospedado em seis cidades de cinco províncias diferentes, e de termos visitado muitos lugares interessantíssimos, fica difícil descrever em poucas linhas a riqueza e a profundidade do que aprendemos e que levaremos para o resto de nossas vidas. Realmente uma experiência para toda vida, que não tem preço.

Em 2017 vamos organizar outra viagem especial para a China. Todos estão convidados a participar da próxima aventura!

Para ilustrar melhor o que foi descrito, acesse as 100 fotos da viagem que incluímos no nosso site:

www.taichichuan.com.br/china2015.php

Prof. Fernando De Lazzari



Diário da Viagem à CHINA

Uma viagem sempre deixa muitas boas memórias. Nesta matéria, feita em forma de diário, fotos legendadas dos principais locais visitados e depoimentos de quem esteve lá.

Além de ser um país riquíssimo em história e pontos turísticos, a China é o berço do Chi Kung, do Kung Fu, do Tai Chi Chuan e de outras artes marciais.

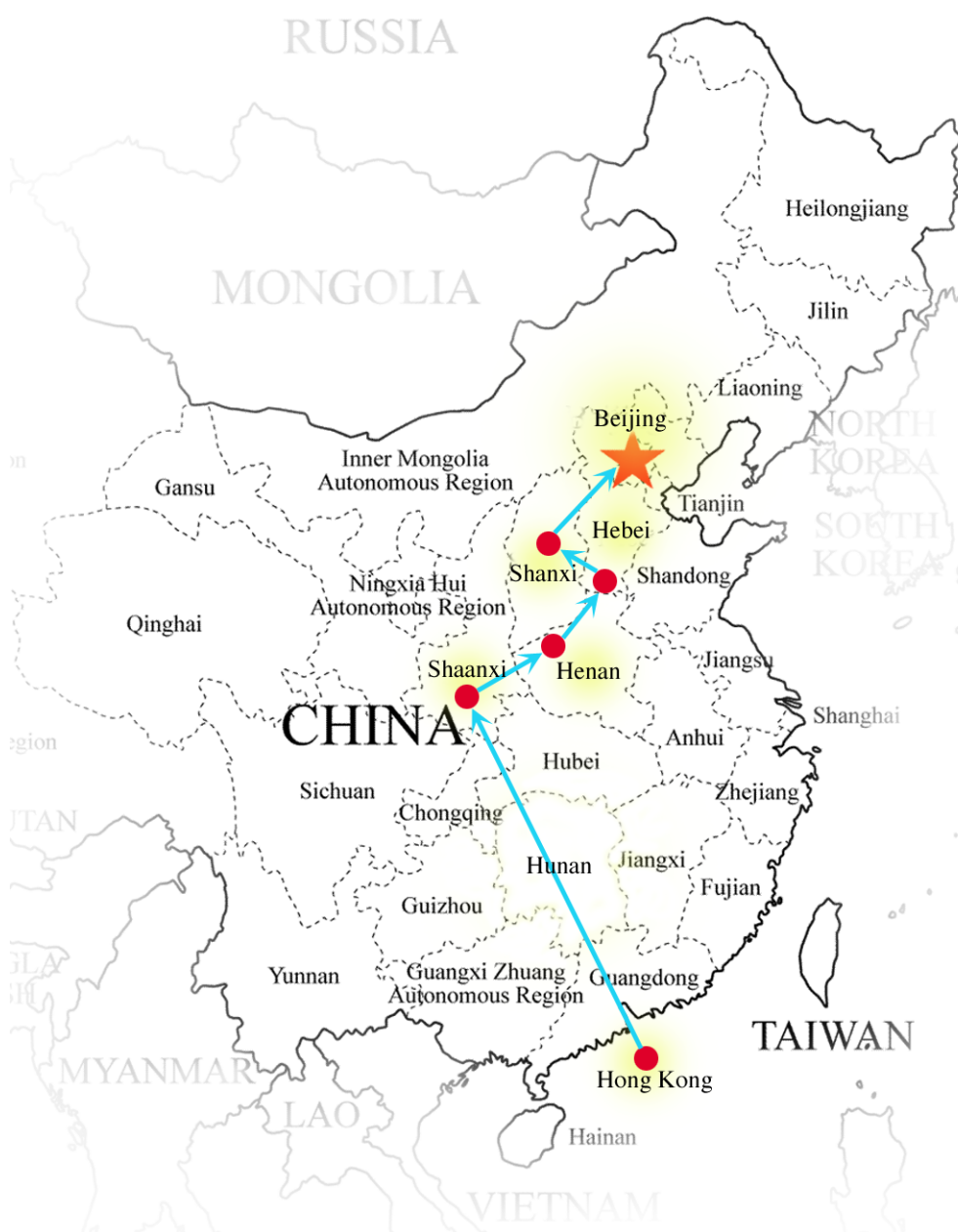
Para nós alunos e praticantes, é uma emoção forte e uma honra poder conhecer *in loco* os lugares que marcam esta história.

É uma terra tão grande e plena de belezas naturais, que durante milênios foi cobiçada por invasores, e muitas batalhas sangrentas e lutas pela honra e poder foram travadas.

No mapa abaixo, o trajeto ponto-a-ponto deste *tour* cultural, e na tabela, os principais locais visitados e atividades.

Veja informações detalhadas sobre os locais visitados no **Informativo nº 04 (nov 2014)**.

Para ver as fotos desta verdadeira aventura: www.taichichuan.com.br/china2015.php



DIAS	LOCAL	VISITAS e ATIVIDADES
27 e 28/07	Hong Kong	- Cidade de Hong Kong - Buda da Ilha Lantau - Monastério Po Lin - Caminho do Sutra do Coração
30 e 31/07	Xi'an (província de Shaanxi)	- Templos Budistas da dinastia Tang - Exército de Terracota
01 e 02/08	Luoyang (província de Henan)	- Grutas Longmen - Templo Shaolin - Floresta de Pagodas
03/08	Guangfu e Handan (província de Hebei)	- Casa de Yang Luchan - Casa de Wu Yuxiang - Parque Memorial da Família Yang
04 a 05/08	Taiyuan (província de Shanxi)	- Templo Jinci - Comemoração dos 90 anos do Mestre Yang Zhenduo - Mansão da Família Chang - Cerimônia de Discipulado
07 a 10/08	Beijing (província de Hebei)	- Praça da Paz Celestial - Templo do Céu - Muralha da China - Tumbas da dinastia Ming - Palácio de verão dos Imperadores



Ilha de Lantau Hong Kong



Estátua de Buda em bronze, com 24 metros de altura – a maior do mundo



“Tivemos a oportunidade de conhecer um pouco da história, do povo e da culinária desse país fascinante que é a China.

Encantei-me especialmente com os templos budistas e os lugares relacionados às artes marciais, mas o que tornou a viagem inesquecível para mim foi o nosso grupo!

Nele encontrei pessoas muito interessantes e amigos muito queridos, que fizeram dessa viagem uma experiência única de lindas memórias que guardarei com carinho para sempre.”

Karen Granzotto Olini

Hong Kong possui 18 distritos administrativos, e um deles é o Distrito das Ilhas, do qual Lantau faz parte, sendo sua maior ilha; localiza-se no delta do Rio das Pérolas. No mapa abaixo, o Distrito das Ilhas e a ilha de Lantau.



Caminho do Sutra do Coração – Grupo do EQUILIBRIUS®



Xi'an

Província de Shaanxi

Em Xi'an, além do impressionante complexo em forma de Museu dos Guerreiros de Terracota, fomos conhecer alguns Templos Budistas da Dinastia Tang, e tivemos uma aula de escrita chinesa.

À direita, o Pagoda Goose, que fica no complexo de Templos da Dinastia Tang



As estátuas em terracota simbolizando o exército a postos do Imperador Qin

O exército foi descoberto em 1974 no túmulo do primeiro Imperador da China – Imperador Qin. Ele unificou a China em 221 a.C. São milhares de estátuas em tamanho natural, todas com os rostos diferentes uns dos outros.



Grupo de 45 pessoas em frente ao Museu dos Guerreiros de Terracota



Luoyang

Província de Henan

Estas grutas foram construídas ao longo de 700 anos e começaram na Dinastia Wei do Norte, a pedido do Imperador Xiao Wen. Este complexo reúne 2.345 grutas e nichos com mais de 100.000 estátuas de Budas. São 2.800 inscrições e mais de 60 estupas



Nas Grutas de Longmen, reina o espírito de Buda



Amealhados entre ciprestes,
a Floresta de Pagodas

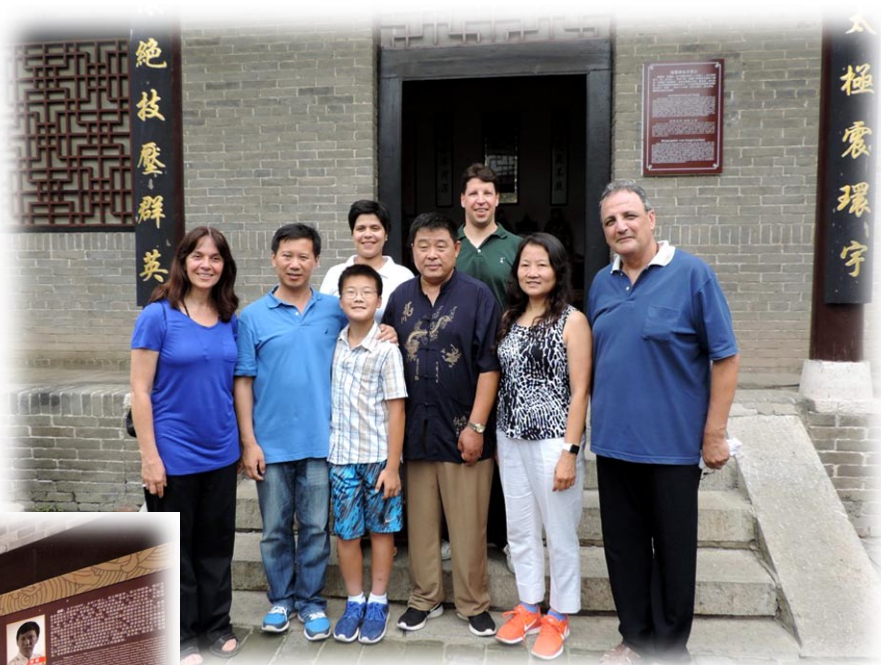


A entrada do complexo de Templos de Shaolin (à esquerda), e o grupo de viajantes nas escadarias da entrada do Templo Shaolin



Guangfu e Handan

Província de Hebei



Acima, Mestre Yang Jun, Mestra Fang Hong e Jason Yang junto com os discípulos da Família Yang em frente à casa onde morou Mestre Yang Luchan, e à esquerda, o Museu dedicado a ele, na cidade de Guangfu



Ao lado, Prof. Fernando e Dra. Cenira oferecendo incenso no Parque Memorial da Família Yang (abaixo), em Handan



Casa do criador do Estilo Wu/Hao de Tai Chi Chuan, Mestre Wu Yuxiang





"Descreveria minha experiência na China como uma mistura de superação pessoal com deslumbramento. O cansaço devido à horas em viagens, as dificuldades com alimentação e o "banheiro estilo turco" em alguns locais, acabaram sendo superados todas as vezes em que me deparava com lugares fantásticos e emocionantes.

O Jinci Park, o Chang Garden, a Praça da Paz Celestial, a Grande Muralha, enfim, (vou estar sendo injusta por deixar de citar tantos outros locais), acompanham-me diariamente em minha memória, trazendo paz e boas energias.

Gostaria de agradecer ao EQUILIBRIUS® por ter me dado a oportunidade desta grande aventura na China em 2015.

Agora resta a saudade do que vivi... agora resta a saudade do canto das cigarras!!! Abraços a todos os amigos que fizeram parte desta grande viagem."

Simone Calil De Lazari

Jinci é uma combinação de relíquias culturais históricas e belas paisagens. Possui vários templos, pavilhões, jardins e pontes. É mundialmente famoso por se tratar de um antigo templo ancestral.

Taiyuan

Província de Shanxi



Em frente de um dos Templos de Jinci (acima),
e os jardins e pontes do complexo (abaixo)



À esquerda, paisagens da Mansão da Família Chang, e um dos portais de acesso ao vilarejo (abaixo)





Sentados, Mestre Yang Zhenduo e esposa, ladeados pelos discípulos

Comemoração dos 90 anos do Grão-Mestre Yang Zhenduo

No dia 04 de Agosto, estivemos na grande celebração de aniversário de 90 anos do Grão-Mestre Yang Zhenduo, que recebeu a todos com muita simpatia. Estiveram presentes os Mestres dos Estilos Tradicionais Chen, Wu, Wu/Hao e Sun, e pessoas de vários países apreciaram as apresentações, o jantar especial, e especialmente o fato de estarem na presença deste grande Mestre.



Da esq. p/ dir.: Mestres Zhong Zhenshan, Sun Yongtian, Ma Hailong, esposa do Mestre, Grão-Mestre Yang Zhenduo, Chen Zhenglei e outros Mestres

Prof. Fernando e Dra. Cenira durante o Jantar especial



Cerimônia de Discipulado

Mestre Yang Jun nomeou nove novos discípulos, entre eles a Profa. Paula Faro do Brasil, em uma tradicional cerimônia solene, no dia 05 de Agosto.



Fotos oficiais da solenidade de discipulado, testemunhada pelos Mestres e pelos discípulos da Família Yang





Grupo de 14 pessoas do EQUILIBRIUS® em frente a um Palácio Imperial na Cidade Proibida

Beijing

Província de Hebei

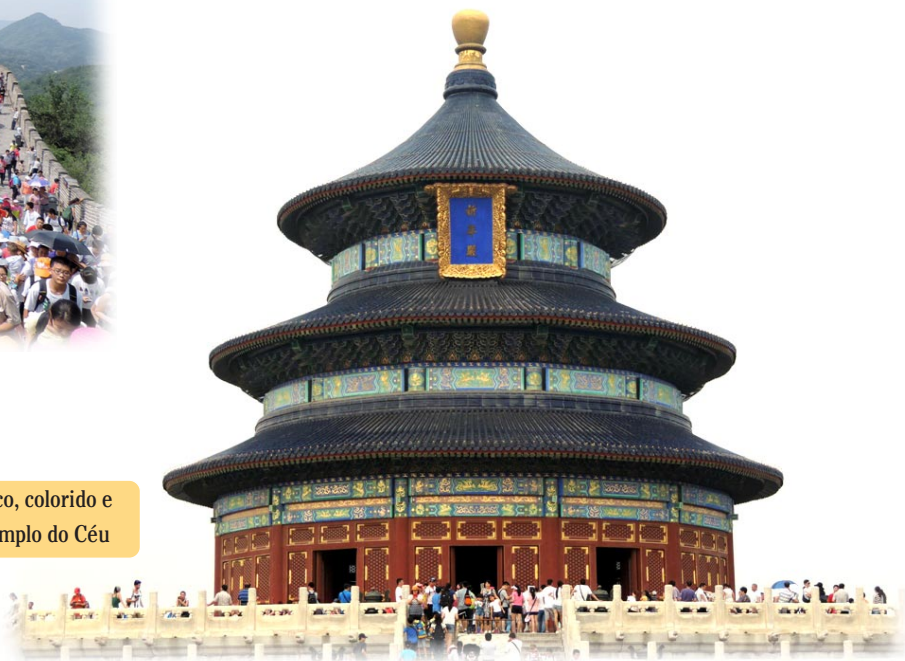
Vista dos arredores
do Palácio de Verão
dos Imperadores



A Grande Muralha da China serpenteando sobre as montanhas



O magnífico, colorido e
icônico Templo do Céu





Locais de Prática

EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

PROF. Fernando De Lazzari

(16) 3911-1236

fernando@equilibrius.com.br

www.taichichuan.com.br

EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

PROF. José Luiz de Castro Junior

(16) 3911-1236

castrojunior@equilibrius.com.br

www.taichichuan.com.br

EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

PROFª. Patty Brown

(16) 99994-2403

pattybrown@equilibrius.com.br

www.taichichuan.com.br

Boituva – SP

PROFª. Cyntia S. Levy

(15) 98106-7384

cyntiasl@equilibrius.com.br

www.yangtaichichuan.site.com.br

Goiânia – GO

PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior

(62) 8259-5859

geraldo@equilibrius.com.br

Poços de Caldas – SP

PROFª. Maria Therezinha M. Firmo

(35) 3064-2660 / 9946-8272

therezinha@equilibrius.com.br

São Carlos – SP

PROFª. Débora Ferreira Leite

(16) 3306-9862 / 3413-1426

debora@equilibrius.com.br

CURSOS • EVENTOS • ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS® • Ribeirão Preto • SP

Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

Curso de Formação Profissional reconhecido pela *International Yang Family Tai Chi Chuan Association*.

Curso de Formação Mensal

Início: 20 e 21 de Fevereiro de 2016

Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: 03 a 12 de Outubro de 2015

Curso de Meditação

Início: 06 de Outubro de 2015

Workshop de Tui Shou com o Prof. Jefferson I. Duarte

Data: 17 de Outubro de 2015

Avaliação de Ranking 2015 para os níveis 1 a 4

Data: 18 de Outubro de 2015

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: Outubro de 2015

Curso de Pa Tuan Chin – Exercícios de Chi Kung

Exercícios para melhorar a saúde física e mental.

Data: Novembro de 2015

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 05 de Dezembro de 2015

Curso de Introdução ao Do-In (Acupressura) e Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa

Início: Março de 2016

Curso de Fitoterapia Chinesa

Formação e Pós-Graduação

Estamos montando nova turma.

em outros locais

Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

FORMA LONGA 103 MOVIMENTOS:

Data: 13, 14 e 15 de Novembro de 2015

Local: Zhi Jing Xuan - Cotia - SP

SEMINÁRIO PARA INSTRUTORES AVANÇADOS:

Data: 16, 17 e 18 de Novembro de 2015

Local: Zhi Jing Xuan - Cotia - SP

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

www.taichichuan.com.br/agenda.php

www.taichichuan.com.br



<http://www.youtube.com/equilibriusbrasil>



<http://www.facebook.com/equilibrius.br>

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

EQUILIBRIUS® – Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental
YANG CHENG FU TAI CHI CHUAN CENTER BRASIL

R. Cerqueira César, 1825 - Jd. Sumaré - Ribeirão Preto - SP - CEP 14025-120
Fone/Fax: (16) 3911-1236 – E-Mail: ribeiraopreto@equilibrius.com.br

DIRETORES: Fernando De Lazzari e Dra. Cenira Braga Barros

DIAGRAMAÇÃO: Cyntia S. Levy / EDIÇÃO: Cyntia S. Levy e Fernando De Lazzari