

Homenagem aos 110 anos do nascimento do Mestre Liu Pai Lin

Treino com Mestre Liu Chih Ming



**Dia 08 de dezembro de 2017, sexta, às 9:00 h,
no Parque do Ibirapuera.**

Na região da Serralheria, próxima do viveiro Manequinho Lopes.
Acesso pelo portão 7, na av. República do Líbano.

Prática aberta e demonstrações de treinos da Linhagem Taoista Pai Lin.

- Abertura: incenso
- Respirações da tartaruga e grou
- Exercício de flexibilização das 9 dobras do corpo
- *Ba Duan Jin* (8 Brocados de Seda)
- *Qi Gong* Taoista básico (*Miao Miao*)
- *Qi Gong* Taoista intermediário
- *Qi Gong* Taoista avançado
- Tai Chi Chuan Pai Lin de 37 movimentos
- *Ba Gua Zhang* de 8 palmas
- *Ba Gua* Espada Dupla
- Depoimentos e perguntas ao Mestre Liu
- Encerramento

[A programação está sujeita a adaptações]