

RITIRO NEL TEMPIO DEI CINQUE IMMORTALI

TAI CHI E MEDICINA CINESE
SULLE MONTAGNE DI WUDANG

— 15-29 AGOSTO 2026 —

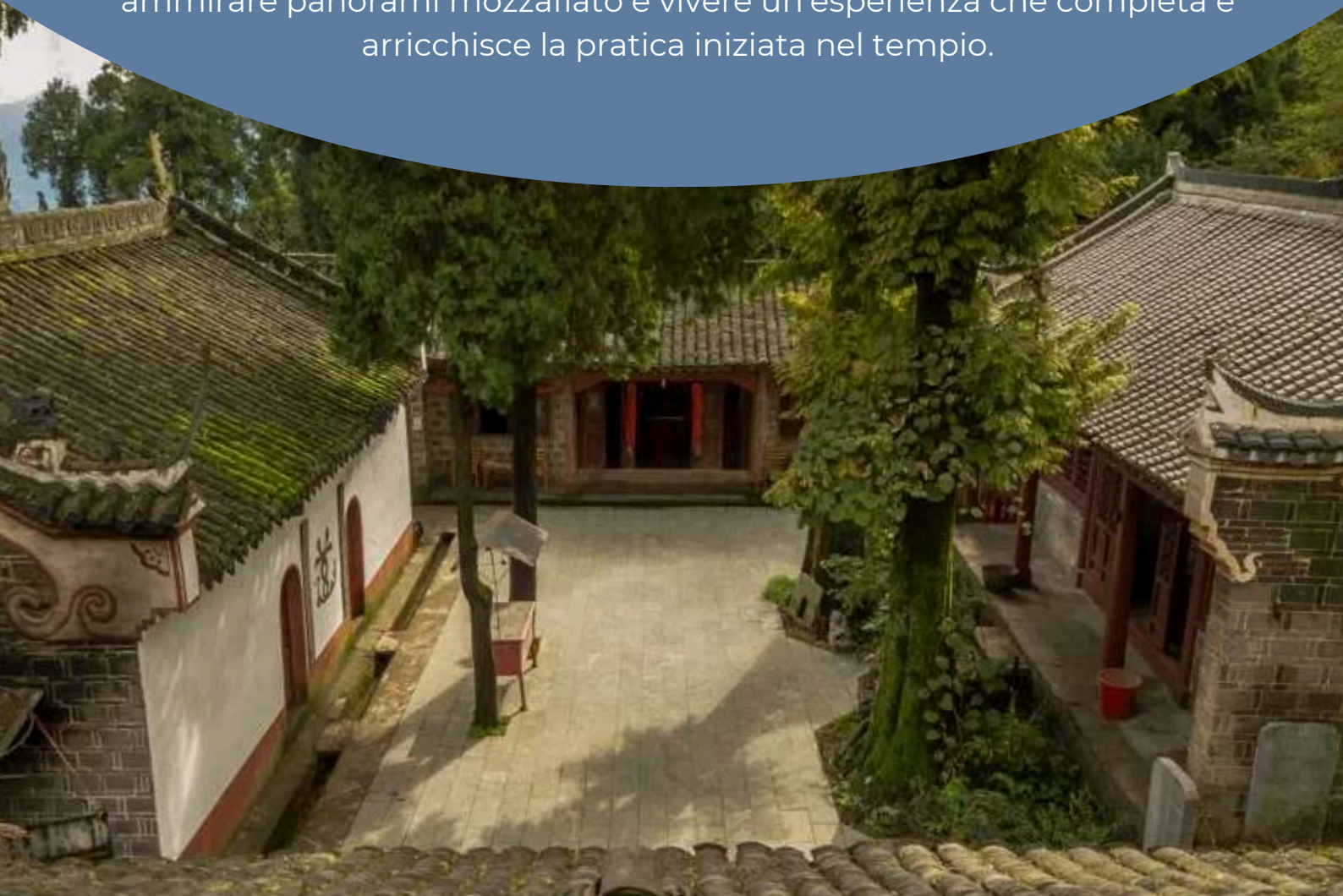


RITIRO A WUDANG

Immagina dieci giorni immerso nella magia dei monti Wudang, sperimentare la vita in un tempio taoista, esplorare i luoghi di coltivazione degli antichi maestri e studiare con un vero monaco taoista.

Durante i sette giorni di intensivo nel tempio praticherai il Tai Chi dello stile Wudang, il Qi Gong, la meditazione Taoista, e avrai l'opportunità di scoprire le antiche tecniche della medicina Taoista trasmesse oralmente da generazioni.

Dopo il ritiro nel tempio, esploreremo i monasteri dei Monti Wudang, scoprendo gli antichi templi, i picchi e le grotte dove monaci ed eremiti si sono ritirati per secoli alla ricerca di equilibrio e saggezza. Sarà un'opportunità per immergerci nella cultura e nella spiritualità taoista, ammirare panorami mozzafiato e vivere un'esperienza che completa e arricchisce la pratica iniziata nel tempio.



PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 JUNIO



Five Immortals Temple



+34 688 598 349



www.spiritartsacademy.com



CONOSCI LI SHIFU

Xing De, conosciuto anche come Li Shifu, è un Taoista della setta Chun Yang di 23^a generazione che ha dedicato la sua vita allo studio della spiritualità, della medicina e delle religioni.

Dall'anno 2000 è abate del Tempio dei Cinque Immortali, dove insegna a studenti di tutto il mondo i metodi che ha imparato da innumerevoli maestri in tutta la Cina per coltivare l'equilibrio, la forza interiore e l'armonia con la natura.



Why Attend?

Date & Time:

PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 JUNIO

IL TEMPIO DEI CINQUE IMMORTALI

Il Tempio dei Cinque Immortali è un antico luogo di coltivazione fondato circa 1000 anni fa' da cinque grandi maestri.

Si trova a un'altezza di 1100 metri sulla montagna del Cavallo Bianco, nella parte ovest dei monti Wudang, un luogo magico con viste meravigliose e piccoli templi incastonati fra le roccie.

Le accomodazioni sono semplici e austere, con comodità ridotte e camere condivise separate per uomini e donne. In questo luogo potremo sperimentare la vita autentica di un monaco taoista, e immergerci nella profondità della pratica interiore.



PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 JUNIO

IMMERGITI NELLA CULTURA TAOISTA

Il ritiro si conclude con un viaggio tra i monasteri dei Monti Wudang, cuore della tradizione taoista:

- The Purple Heavenly Palace
- The Golden Peak
- The Five Dragons Temple
- Altri templi nascosti tra le montagne
- La città di Sheyen

Questi luoghi hanno ospitato per secoli monaci ed eremiti che cercavano silenzio, introspezione e connessione con la natura. È un'esperienza che ci permetterà di vivere la spiritualità, la cultura e i meravigliosi paesaggi delle montagne di Wudang, offrendo una prospettiva unica sul Taoismo e sulla vita monastica.



PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 JUNIO

PROGRAMMA



ITINERARIO

- 15 AGOSTO - Partenza da Milano
- 16 AGOSTO - Arrivo al Tempio dei Cinque Immortali
- 17-26 AGOSTO - Ritiro nel Tempio dei Cinque Immortali
- 27-28 AGOSTO - Viaggio tra i templi dei Monti Wudang
- 29 AGOSTO - Ritorno in Italia

ORARIO NEL TEMPIO

- 6:30 - 7:30 - Pratica di Qi Gong
- 7:45 - Colazione
- 9:30 - 11:30 - Pratica di Tai Chi
- 12:00 - Pranzo
- 13:00 - 15:00 - Riposo
- 15:00 - 18:00 - Medicina Taoista
- 18:30 - Cena
- 20:30 - Meditazione Taoista
- 21:30 - Riposo



PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 JUNIO

PREZZI

RITIRO SENZA VOLO

INCLUDE

- Sistemazione nel tempio 17-26 agosto
- Sistemazione nelle montagne di Wudang 26-28 agosto
- Tutte le sessioni di pratica (Tai Chi, Qi Gong, meditazione)
- Lezioni di medicina tradizionale cinese
- Trasporto interno durante il soggiorno
- Pasti durante tutto il ritiro

1,900€

VOLO DA MILANO MALPENSA A WUDANG

INCLUDE

- Bagaglio da stiva
- Tasse aeroportuali
- Assicurazione medica
- Opzione di annullamento

1,215€

PER CHI DESIDERA RAGGIUNGERE IL RITIRO IN AUTONOMIA, È NECESSARIO PRENOTARE UN VOLO CON ARRIVO ALL'AEROPORTO DI SHIYAN IL 16 AGOSTO.

PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 JUNIO