



I.L.L.D.A.

INTERNATIONAL LAO LONG DAO ASSOCIATION

RITIRO ESTIVO 2026



L'International Lao Long Dao Association è lieta di invitarvi al **RITIRO ESTIVO 2026**, che si svolgerà dalla sera di venerdì **3 luglio** al mattino di lunedì **6 luglio**.

Un fine settimana lungo immersi nella natura per una entusiasmante vacanza all'insegna delle arti marziali, a Lurisia (CN), una frazione del comune di Roccaforte Mondovì, ai piedi del Monte Pigna nelle Alpi Liguri.

L'obiettivo di questo campo estivo è quello di dare ai partecipanti l'opportunità di allenarsi in modo intensivo direttamente col Su To Marco Guarneri, Maestro Fondatore del Lao Long Dao, e approfondire lo studio di:

THIEU LAM – LAO LONG DAO – ARMI ANTICHE

Forma di Ascia per le armi corte e forma di Bastone doppio snodo (3 pezzi) per le armi snodate (i neofiti apprenderanno invece i rudimenti del Côn nhị khúc).

L'evento è aperto a tutti i tesserati I.L.L.D.A. e a tutti gli atleti, anche di altri stili, che amano le arti marziali e la natura. Età minima: 15 anni.

Il paesaggio stupendo farà da cornice alle attività che saranno svolte sia a contatto con la natura, sia in una grande palestra attrezzata. Le attività saranno garantite anche in caso di pioggia.

Il **costo totale** della vacanza è di 365€ e comprende:

🔑 Vitto e alloggio in formula di **PENSIONE COMPLETA** a partire dalla cena di venerdì, fino al pranzo di lunedì presso l'Hotel Ristorante Reale. Camere da massimo 4 persone.

🔑 Lezioni e allenamento intensivo di Lao Long Dao con il Su To Marco Guarneri.

I **pagamenti** devono essere effettuati in 3 tranches:

1° pagamento pari a 90€ entro il 30/3/2026

2° pagamento pari a 120€ entro il 30/4/2026

3° pagamento pari a 155€ entro il 31/5/2026

Il costo della vacanza per eventuali **accompagnatori** (che non faranno attività col gruppo) è di 210€

1° pagamento pari a 50€ entro il 30/3/2026

2° pagamento pari a 60€ entro il 30/4/2026

3° pagamento pari a 100€ entro il 31/5/2026



ATTENZIONE:

Ricordiamo che i posti sono limitati pertanto le prime iscrizioni si garantiranno la disponibilità degli alloggi. In caso di rinuncia la cifra versata non potrà essere rimborsata a meno che non ci siano altri partecipanti in attesa, disposti a prendere il posto dei rinunciatari.

Per informazioni e prenotazioni contattate M° Esperto Mauro Corato
tel.334.5964651 - Email: mauro.corato@shinzenbi.it