



# CAMPAMENTO

## 2023

Shaolin Kungfu

Shaolin Chan'Gong

Taichi

Chikung

Duanbing

---

Formación instructores

Torneo Chan'Gong



# Bienvenida

- Ante todo, queremos agradecer el interés mostrado en nuestro campamento.
- Estamos muy orgullosos de haber conseguido en los últimos años una gran familia con nuestro campamento.
- Nuestro campamento fue fundado en 2013 partiendo de una gran ilusión por dar un nuevo enfoque a la enseñanza de Shaolin a través de unas divertidas y plenas vacaciones de verano con variedad de actividades. Nuestro proyecto se concibió como una forma de disfrutar del Kungfu Shaolin como en China.
- Contamos para ello con un equipo de instructores formados por nuestro Shifu Shi Yan Ya con una gran experiencia en la enseñanza de Shaolin, cada uno se inspira en su amplia formación, conocimiento y contacto con el mundo Shaolin.
- En este dossier podrán encontrar toda la información de nuestro campamento de verano.



Shi Yan Ya

Director Shaolin Temple Spain



# Características Generales



Edad: 5 a 99 años



Del 29 de julio al 6 de agosto de 2023

Entrada desde las 10:00, Salida máxima 18:00



Albergue Sierra Norte – Mangirón - Madrid



Pensión completa: Dieta mediterránea que incluye desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Disponemos de menús para dietas especiales.



Shi Yan ya – Carlos Álvarez

Shisuk – David Carvalho

Shi Hing – Roberto González

Shi Hing – Alejandro Mallo

Shi Hing – Luis Alexander



## Sobre nosotros



- Shaolin International Summer Camp se desarrolla en verano y está organizado por Shaolin Temple Spain.
- Formamos un equipo compacto y a todos nosotros nos une una profunda vocación por el mundo Shaolin, todos estamos comprometidos en la tarea de ayudar y guiar a los alumnos en su camino del mundo Shaolin.
- Nuestro objetivo es que los alumnos aprendan y se sientan cómodos en un ambiente respetuoso y familiar, para que así Shaolin International Summer Camp sea una experiencia inolvidable

## Objetivos del Campamento

- El objetivo principal de este campamento, dirigido a todas las edades, es conseguir que disfruten de unas vacaciones veraniegas plenas, aprendiendo nuevas prácticas deportivas.
- Nuestra labor es enseñar la cultura Shaolin de manera natural.
- Todo ello, pretendemos que se desarrolle en un ambiente divertido, lleno de sorpresas y entretenimiento que hagan un campamento inolvidable para todos.



## Ubicación, instalaciones y alojamiento

- El campamento se ubica en plena sierra de Madrid, rodeado de montañas y embalses.
- Dentro de este privilegiado entorno se encuentran las instalaciones de Shaolin International Summer Camp, donde se hallan las Cabañas y los Tipies equipadas con literas.
- Hay dos comedores interiores con capacidad para 162 y uno exterior de mas de 300 plazas.
- Mas de 20.000 metros cuadrados de zonas verdes para realizar las actividades.
- Junto a la instalación tenemos la piscina municipal.

📍 Lugar: [Albergue Sierra Norte](#)  
Avenida del Villar, 48 – Manjirón - Madrid



# Actividades



## KUNGFU SHAOLIN

Sera la actividad principal de nuestro campamento y durante esta semana tendremos la oportunidad de entrenar mas de 6 horas diarias de auténtico Kungfu Shaolin. Aprenderemos dos formas (Tao Lu):

**Mano vacía**

– Pao Quan

**Arma**

– Nandao y escudo



## INTERNO

Por las mañanas antes del desayuno, tendremos nuestras clases de interno. En ellas tendremos varias disciplinas que comprenderán; Taichi, Qigong y meditación.

En Taichi trabajaremos de manera grupal una forma del estilo Rou Hua. Aprenderemos la forma Mien Chuen.

En Qigong, trabajaremos las formas básicas: “Wu xing” “Wu xing yi” “Da Chi”



## FLEX

Estas clases son el momento en el que recuperamos nuestros músculos que hemos hecho trabajar durante todo el día, ya que la mejor manera de prevenir lesiones durante un entrenamiento intensivo es estirar la musculatura y estas clases serán el momento en el que nuestros músculos recuperarán su lugar.



## DUAN BING

Forma parte de las artes marciales chinas y participa en los deportes de duelo del wushu junto con el Sanda/Kickboxing chino, el Shuai Jiao/Lucha china y el Tui Shou.

Es un deporte de esgrima chino donde se practica las formas y movimiento de los tao Lu.



## TIRO CON ARCO

El tiro con arco Zen es un arte milenario de la cultura china, ofrece multitud de beneficios para la salud y se encuentra a medio camino entre una disciplina externa e interna.

- Mejora la concentración, postura y equilibrio corporal, la capacidad respiratoria y los índices de relajación



# Un día en nuestro Campamento



HORARIO	
6:50 AM	<b>FORMACIÓN</b>
07:00 AM a 08:00 AM	Qi Gong / Meditación
8:30 AM	<b>DESAYUNO</b>
9:50 AM	<b>FORMACIÓN</b>
10:00 AM a 10:45 AM	Físico / Ji ben gong
10:45 AM a 11:00 AM	<b>DESCANSO</b>
11:00 AM a 11:45 AM	Forma Mano Vacía
11:45 AM a 12:00 AM	<b>DESCANSO</b>
12:00 AM a 13:00 PM	Duanbing
13:00 PM a 13:30 PM	Flex
14:30 PM	<b>COMIDA</b>
16:50 PM	<b>FORMACIÓN</b>
17:00 PM a 17:45 PM	Ji ben gong
17:45 PM a 18:15 PM	<b>MERIENDA</b>
18:15 PM a 19:00 PM	Forma de Arma
20:00 PM	<b>CENA</b>

# Recomendaciones de equipaje

Rogamos que toda la ropa esté marcada, tened en cuenta que los uniformes son todos iguales y podemos equivocarnos.

## ROPA ENTRENAMIENTO

- Uniforme Gris (túnica, pantalón, eslapas, gomas...)
- Camisetas escuela Shaolin Temple Spain
- Zapatillas deportivas para correr
- Zapatillas de Kungfu

## PARA DORMIR

- Saco de dormir o sábanas
  - Posibilidad de ropa de cama 3€ persona/estancia
- Pijama

## ROPA DE CALLE

- Ropa interior (mudas)
- Pantalones cortos y largos
- Camisetas manga corta
- Jersey/sudadera (por la noche refresca)
- Chanclas
- Gorra

## PISCINA

- Bañador
- Toalla
- Crema con protección solar
- Loción para después del Sol
- Barra labial (cacao)
- Gafas de sol

## HIGIENE PERSONAL

- Toalla de ducha / mano
- Jabón de ropa
- Champú, gel de ducha, esponja, colonia
- Cepillo y pasta de dientes
- Desodorante

## OBJETOS ÚTILES

- Linterna con pilas
- Cámara de fotos
- Cantimplora / botella
- Regleta de enchufe
- Cargador móvil



# Precio y forma de pago

- **Precio 465€ - 8 noches/9 días**

- Que incluye:
  - Estancia en Pensión completa
  - Camiseta
  - Regalo sorpresa
  - Arma (Escudo y sable)
  - Entrenamiento diario
  - 2 días de piscina

La forma de pago será:

- Reserva de 100€ antes del 15 de mayo de 2023
- Resto antes del 15 de julio de 2023

El pago se puede efectuar:

- Efectivo
- Paypal – [shaolinmadrid@gmail.com](mailto:shaolinmadrid@gmail.com)
- Transferencia: ES6300730100510506004143

## BAJAS

- La formalización de la baja se realizará por escrito.
- Si la notificación de la baja se produce al menos con 21 días naturales de antelación al comienzo del Campamento contratado, se devolverá la totalidad del importe siempre que haya sido abonado previamente.
- Si la notificación se produce entre los 20 y los 11 días naturales previos al comienzo del Campamento contratado, se devolverá el 50% del importe, siempre que haya sido abonado previamente.
- Si la notificación se produce dentro de los 10 días naturales previos al comienzo del Campamento contratado, no se devolverá el importe abonado.
- Si por causa de fuerza mayor no pudiera realizarse el Campamento se devolverá el importe íntegro del mismo.
- No se hacen descuentos, rebajas o devoluciones si el/ la participante abandona la plaza durante el transcurso del Campamento de forma voluntaria, por enfermedad o bien porque la entidad organizadora considere oportuno cancelar su participación si no cumple las normas básicas de convivencia necesarias para el correcto funcionamiento del mismo, siempre que haya sido abonado con anterioridad.

# Inscripción e información

- Si desea mas información puede contactar en:

SHAOLIN TEMPLE SPAIN

C/ Geranios, 41

28029 Madrid

Tel. 627 53 65 57

Email. [shaolintemplespain@gmail.com](mailto:shaolintemplespain@gmail.com)

Puede acceder directamente a la inscripción pulsando [aquí](#)