



氣功 **QI GONG**

SEMINARIO FORMATIVO INTENSIVO

Le prime 2 date:
13 novembre - 4 dicembre
Ore 14.00-19.00

IL QI GONG (Lavoro sull'energia) è una disciplina sorta nella Cina antica, che conduce alla maestria nella gestione dell'energia interna (QI), la cui corretta circolazione è responsabile dello stato di salute e di vitalità dell'essere umano.

Le pratiche del Qi gong sono all'origine di tutti i metodi terapeutici e marziali tradizionali in Cina e Giappone e oggi fanno parte del corpus della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Il Qi Gong è anche una forma di meditazione in movimento, Via di evoluzione della coscienza e di elevazione dello spirito.

Il Qi Gong è una pratica adatta a chiunque: gli esercizi vanno adattati alla condizione fisica e all'età di ciascun praticante, per il raggiungimento del maggior benessere individuale.

I seminari fanno parte di un percorso di studio del Qi gong, ma sono autoconclusivi.

Nel corso di ogni seminario si apprenderanno i principi fondamentali e si studieranno alcune tra le sequenze di Qi gong più popolari, tra cui Wu xing (5 elementi), Ba Duan Jin, Yi jin jing, Hunyuan Qigong, Da Wu, il matterello Taiji, ecc.

*con **LUCA LENZI CIGLIUTI***

Istruttore diplomato di Qi Gong - Istruttore di ginnastica posturale
Accreditato CSEN e membro della IHQA (associazione riconosciuta in Cina)

al Centro Sportivo L'ARCO Burolo