

ASSOCIAZIONE "IL CERCHIO OLISTICO"

e

SCUOLA PROFESSIONALE SHEN SHIATSU

presentano

CORSO SETTIMANALE DI QI GONG ED ESERCIZI PER LA SALUTE

COS'E' IL QI GONG: è una pratica che coinvolge corpo e mente sviluppata dalla Medicina Tradizionale Cinese.

Qi: tradotto come energia o soffio vitale, è la manifestazione della vita

Gong significa lavoro, un lavoro svolto con forza ed impegno

Le tre componenti fondamentali presenti nella pratica del Qi Gong sono:
RESPIRO - POSTURA – CONSAPEVOLEZZA

L'esercizio del Qi Gong quindi è un lavoro che svolgiamo su noi stessi che permette di:

- RINFORZARE L'ENERGIA E IL SISTEMA IMMUNITARIO
- PROMUOVERE IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE
- STIMOLARE L'EQUILIBRIO E LA TRASFORMAZIONE INDIVIDUALE
- SVILUPPARE FACOLTA' INTERIORI

"QI GONG vuol dire essere in grado di scoprire in ognuno di noi il potenziale umano che è, essenzialmente, uno spazio vuoto" J.Chong Yuen

QI GONG DEI SUONI: LIU ZI JUE

si tratta di una forma di Qi Gong di origine antica che si basa sull'emissione con la bocca di particolari suoni accompagnata da movimenti corporei particolari. I suoni sono 6 abbinati a 6 movimenti diversi e stimolano l'energia degli organi e visceri interni promuovendo l'equilibrio e il mantenimento della salute.

Il corso si sviluppa in 10 lezioni con orario 20 – 21,30 tutte di martedì a partire da martedì 18 febbraio per terminare il 21 aprile, la prima lezione si può frequentare a titolo di "prova".

Si pratica con vestiti comodi e scarpe basse e leggere.

Sede: presso associazione "Il Cerchio Olistico" in via Trieste 20 a Padova.

Insegnante: Carlo Toller Direttore scuola professionale SHEN SHIATSU di Cadoneghe

Info: scuola.shenshiatsu@gmail.com

info@cerchiolistico.it

3296381682