



Comune di Cavenago di Brianza

Assessorato alla Cultura e al Tempo Libero

Corso di Qi-Gong

岡田指庄

Il qi gong medico è la millenaria arte cinese del prendersi cura di sé usando ascolto, percezione e movimenti dolci e morbidi.

Comprende pratiche statiche, dinamiche, di quiete, suoni terapeutici e camminate curative.

Il qi gong medico non richiede abilità sportiva, i movimenti del corpo sono semplici, lenti e morbidi: il loro scopo è attivare il movimento dell'energia vitale all'interno del corpo per stimolare il metabolismo, gli organi e gli apparati e lo smaltimento delle scorie. Quindi il movimento esterno è finalizzato a quello interno ed è sempre eseguito partendo dalle reali possibilità di movimento della persona. Il qi gong medico insegna a non forzare.

Il qi gong medico insegna a regolare la respirazione, a rilassare consapevolmente il corpo, a portare la mente in stato di quiete per coordinare respiro, rilassamento e movimento.

Il qi gong medico si basa sulla medicina tradizionale cinese e parte dall'assioma che l'uomo è un insieme di mente, corpo, emozioni e spirito. Di conseguenza e concretamente, il qi gong può equilibrare su un piano fisico (es. problemi articolari, mal di schiena...); sul piano emotivo (es. ansia, stress): oppure sul versante psichico (es. depressione, esaurimento...)

Il qi gong medico insegna a creare una condizione di benessere fisico, emozionale e mentale, sempre senza forzare.

10 lezioni il Mercoledì o il Giovedì sera dalle 20.30 alle 22.00
al costo di 104 euro presso le Palestre scolastiche di Via San Giulio

Lezione di Prova gratuita: 16 Gennaio 2013

il corso del Mercoledì: 23,30 gennaio - 6,13,20,27 febbraio - 5,12,19,26 marzo

il corso del Giovedì: 24 gennaio - 7,14,21,28 febbraio - 7,14,21,28 marzo - 4 aprile

insegnanti Kazu Okada e Maria Bassetto, trainers di Qigong medico salutistico.

Iscrizioni in biblioteca dall'8 al 22 Gennaio 2013

il corso verrà attivato al raggiungimento di 10 partecipanti

Informazioni: Ufficio Cultura 02 95241491/2

www.okada.it