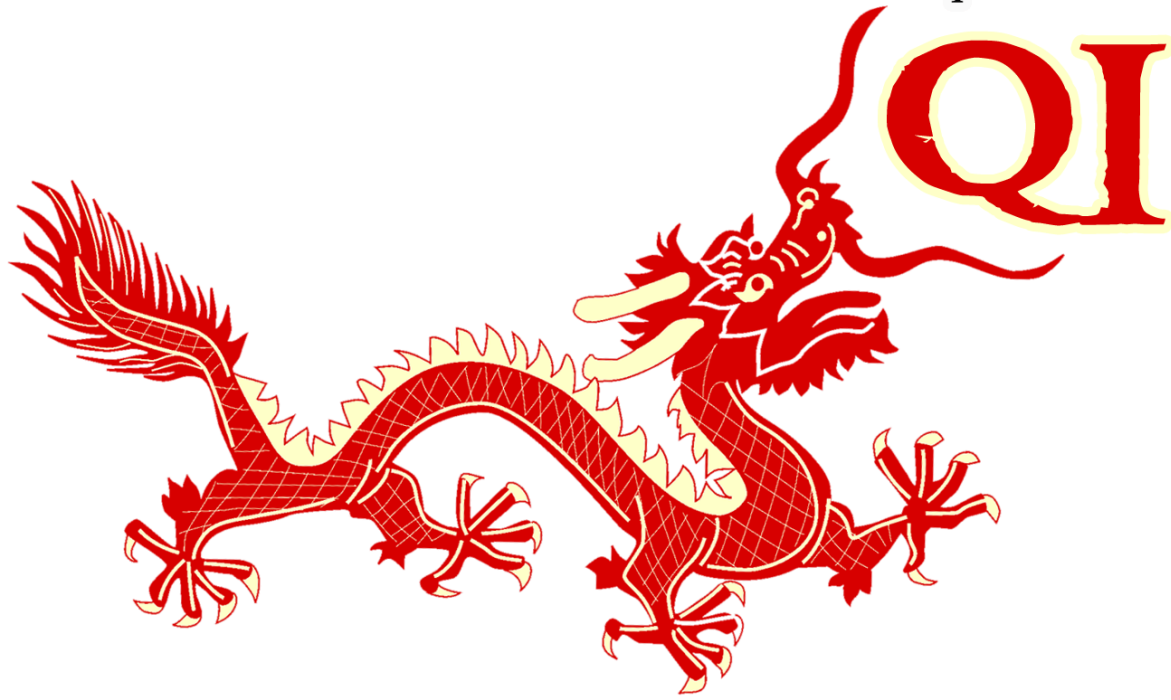




Comune di Cavenago di Brianza

Assessorato alla Cultura e al Tempo Libero



QI GONG

CORSO 2013-2014

Il qi gong medico è la millenaria arte del prendersi cura di sé usando ascolto, percezione e movimenti dolci e morbidi. E' adatto ad accompagnare ogni fase della vita.

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 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 ad ascoltarsi e 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 sul piano fisico (es. problemi articolari); sul piano emotivo (es. ansia, stress) oppure sul versante psichico (es. depressione, esaurimento).

Il qi gong medico insegna a creare una condizione di quiete profonda, che dà benessere fisico, mentale ed emozionale e porta allo sviluppo di una nuova consapevolezza anche nella quotidianità.

Nelle lezioni vengono sviluppati argomenti di salute, con accenni teorici e pratiche mirate. Ad ogni lezione segue una dispensa dove vengono approfonditi i temi e spiegati bene gli esercizi eseguiti.

16 lezioni

il Giovedì dalle 20.45 alle 22.15

Palestre scolastiche di Via San Giulio

Le date delle lezioni:

Prova gratuita: 19 e 26 Settembre

3,10,17,24,31 Ottobre

7,14,21,28 Novembre

5,12,19 Dicembre

9,16,23, 30 Gennaio

Insegnanti:

Kazu Okada e Maria Bassetto
trainers di Qigong medico salutistico.

Costo: 166 €

Iscrizioni in biblioteca

dal 2 Agosto al 28 Settembre

il corso verrà attivato al raggiungimento di 10 partecipanti



Video e approfondimenti
OKADA.IT
QIGONG, SHIATSU
E DIETETICA CINESE