



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

QI GONG E RILASSAMENTO PER LA SALUTE

OBIETTIVI

Il qi gong, letteralmente "lavoro sulla energia", è una disciplina orientale costituita da un corpo di conoscenze completo, teorico pratico mediato dalle tradizioni mediche Taoiste e Buddhiste.

La pratica ragionata dei suoi esercizi attivi e statici, delle sue tecniche respiratorie e di rilassamento porta il partecipante a guardarsi più da vicino, a sviluppare un'attenzione e amichevolezza inusuale che aiuta a essere più accettanti, centrati e presenti.

Gli esercizi di qi gong consentono di migliorare la mobilità, alleggerire stereotipie, normalizzare il gioco articolare, tonificare i muscoli e incrementare in generale l'energia vitale.

Influssi positivi si possono registrare a livello del sistema nervoso centrale e di quello vegetativo da cui dipendono il funzionamento degli organi interni, la qualità del sonno, la stabilità e l'equilibrio emotivo.

PROGRAMMA

- Qi gong dinamico e statico
- Tecniche di osservazione del respiro
- Respirazione profonda e di regolazione emozionale
- Promozione della respirazione diaframmatica
- Fisiologia dello stress e del rilassamento
- Tecniche di rilassamento e di visualizzazione

METODOLOGIA

Il corso sarà prettamente pratico al fine di apprendere le tecniche sopra citate.

Si consiglia abbigliamento comodo, preferibilmente di cotone, materassino in gomma piuma, plaid di pile, scarpette da ritmica o calzini antiscivolo.

DOCENTE

Mauro Arzenton

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278
Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it