



QI GONG E RILASSAMENTO

DOCENTE Arzenton

OBIETTIVI Il qi gong, letteralmente "lavoro sulla energia", è una disciplina appartenente alla Medicina Tradizionale Cinese costituita da un corpo di conoscenze teorico pratico molto antiche tuttora usate in ambito curativo e preventivo e oggetto di numerose ricerche scientifiche.

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 una attenzione e amichevolezza inusuale che aiuta a essere più centrati e presenti. Gli esercizi di qi gong consentono di migliorare la motricità, l'equilibrio, la consapevolezza corporea 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.

ARGOMENTI:

- qi gong dinamico, statico e in particolare;
- tecniche di osservazione del respiro, respirazione profonda diaframmatica,
- tecniche di rilassamento e di visualizzazione

N.B. Ai partecipanti è richiesto abbigliamento comodo, preferibilmente di cotone, un buon materassino in gomma piuma, un plaid di pile

Sede del corso: Camponogara

Orario: Giovedì 21.00 – 22.00 (Arzenton)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 12 lezioni da 1.30 h - € 145,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)