



Associazione culturale "La Luna e il Sole"

> Treia - Piediripa - Porto Recanati - San Biagio di Osimo - Ancona <

Seminario di Qi Gong, Ginnastica energetica cinese

"L'elemento Acqua e l'inverno: pratiche per mantenere e rinforzare la propria energia vitale durante la stagione fredda"

Ai partecipanti al seminario verrà distribuito una piccola dispensa didattica per facilitare l'apprendimento e la memorizzazione degli esercizi, così da poter inserirli naturalmente nella propria quotidianità.

Sabato 23 novembre dalle ore 15 30 alle 18 30

presso la sede dell' A.S.D La Luna e Il Sole, Via Milano 9 Chiesanuova Di Treia

Il Qi Gong è una disciplina psico-fisica che proviene dall'antica Cina, si può definire ginnastica energetica cinese o ginnastica medica cinese. Letteralmente il termine Qi Gong si traduce con "maestria del Qi", dove con Qi si intende energia vitale, forza vitale e Gong è lavoro, impegno, addestramento. Possiamo, dunque, definire il Qi Gong come un addestramento della propria energia o, più semplicemente, un profondo lavoro energetico. L'obiettivo della pratica del qi gong è dunque quello di nutrire e armonizzare la forza vitale, attraverso il movimento, la respirazione, l'automassaggio, e l'ascolto profondo di sé.

La grazia e l'armonia dei movimenti e la semplicità della loro esecuzione, associati a una respirazione consapevole e all'ascolto delle sensazioni, rendono il Qi Gong una ginnastica dolce, molto piacevole da praticare e accessibile a tutti, giovani e anziani.

In realtà non è una semplice ginnastica, ma un metodo globale che considera l'essere umano come una unità energetica, favorendo quindi l'armonizzazione degli aspetti fisici, mentali ed emozionali.

In Cina viene chiamato Arte della longevità o Tecnica di lunga vita, proprio per il suo effetto benefico e di prevenzione sulla salute.

Innalza infatti le difese immunitarie, rende più sciolte e flessibili le articolazioni, agisce sul tutto il sistema muscolare e osseo-scheletrico, stimola il metabolismo degli organi interni e influenza positivamente la psiche, abbassando i livelli di stress e rendendo la mente calma e pacifica ma anche più stabile e concentrata.

Maria Vittoria Capone : Operatrice shiatsu e insegnante di Dao Yin Qi Gong, diplomata presso la scuola San Yi Quan diretta dal maestro Georges Charles (www.taoyinitalia.it)

Chiesanuova di Treia, via Milano 9
www.lalunaeilsole.com - info@lalunaeilsole.com
Mario: 333.4435361 - Lucia: 349.2682483