

Corsi di Qi Gong



Il termine **Qì Gōng** si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il Qì Gōng si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).

La parola Qì Gōng vuol dire: energia (Qì) e movimento (Gōng) indicando l'arte di far circolare l'energia nel modo più adatto per raggiungere e mantenere il benessere psicofisico.

Corso per l'apertura dei meridiani:

I meridiani, nella medicina tradizionale cinese, sono i canali che trasportano l'energia vitale (Qì) in tutto il corpo; si possono immaginare come dei fiumi che trasportano energia dentro e fuori l'uno dall'altro, come una rete che mette in comunicazione tutti gli organi del corpo e ne regola le energie. Attraverso esercizi specifici è possibile "attivare" questi canali.

Corso per energizzare i 5 organi principali:

Secondo la medicina tradizionale cinese i 5 organi principali sono: cuore, fegato, milza, polmone, rene. Questi organi verranno energizzati attraverso movimenti e suoni specifici.

La durata delle lezioni è di 1 ora e 30 minuti ciascuna.

I corsi si terranno: il Martedì dalle 18 alle 19:30 (apertura dei meridiani) ed il Sabato dalle 10:30 alle 12 (suoni ed esercizi per energizzare i 5 organi principali).

Il costo dei corsi è di 60 euro a persona al mese per coloro che vogliono fare un solo corso a settimana e di 100 euro al mese per coloro che scelgono di fare entrambi i corsi.

I corsi verranno tenuti dalla istruttrice Bruna Carosi.

I corsi si terranno presso l'Agriturismo Le streghe a Montenero Sabino, nei mesi di Luglio e Agosto

Per info e prenotazioni telefonare a Le Streghe Agriturismo: 0765 324146 oppure allo 3403414991 (Annalisa), oppure 320 0235198 (Bruna)