

道

DAO YUAN

源

Ogni mese l'Accademia Dao Yuan propone incontri strutturati in modo tale da costituire occasione di studio e approfondimento per i praticanti e offrendo a chi lo desidera, l'opportunità d'avvicinarsi al Taijiquan ed al Qi Gong in modo semplice e chiaro.

## Seminario intensivo di HunYuan Qi Gong

**Domenica 8 Ottobre Aosta (AO)**

### Conoscere e utilizzare il Qi Gong sistema di autoterapia ed evoluzione personale.

Lezione teorico-pratica del Maestro Il Ran che proporrà un'analisi sull'origine delle Discipline Orientali e come si sono evolute nei secoli.

La pratica sarà volta all'apprendimento di esercizi atti a incrementare la mobilità articolare, la circolazione sanguigna e la coordinazione promuovendo la riduzione dei dolori muscolari e articolari. Tutti gli esercizi, eseguiti con una peculiare attenzione mentale, avranno inoltre un benefico e tangibile effetto sul sistema metabolico e sul sistema nervoso centrale



### Programma

#### Teoria

- Cos'è il Qi gong
- Il "Qi" Energia.
- Lo "HunYuanQi" energia cosmica
- Principi di movimento del Qi
- Il campo energetico.

#### Isegnante: M° Li Ran

c/o Palesta Via Xavier de Maistre, 4  
Aosta (AO)

Domenica, Orario: 9,30 - 12,30

#### Pratica

- Esercizi di mobilitazione articolare propedeutici a qualsiasi attività motoria/energetica.
- Esercizi per la percezione del Qi e tecniche di autoterapia
- Lo HunYuan Qi Gong, sei esercizi base composti da semplici movenze eseguibili da chiunque.
- Tecniche di automassaggio utilizzando i "punti chiave" di equilibrio energetico corporeo.

14,00 - 17,00

**A chi sono rivolti:** Chiunque può partecipare agli incontri, la particolare didattica elaborata dal M° Li Ran permette, agli allievi esperti d'incrementare capacità e conoscenze, ai neofiti di beneficiare del lavoro fatto da quest'ultimi apprendendo più velocemente la teoria e le tecniche proposte.

La quota di partecipazione €90 (giornata intera) e €50 (½ giornata) comprende:

- Lezione teorico-pratiche come da programma.
- Dispensa con descrizione della sequenza di QiGong studiata.

**La partecipazione all'evento è a numero limitato. La disponibilità sarà garantita all'accettazione della prenotazione all'incontro.**

**Informazioni in Aosta: Elena - 3383816638**

Informazioni :

Tel. 3393599387

sede@daoyuan.it

www.daoyuan.it

