

ESSERE NEL BENESSERE

12° edizione - primavera 2014

La salute un bene comune



QIGONG GENTILE AL PARCO

Il Qigong è la millenaria arte cinese della mobilitazione dei Qi (energia vitale) o più semplicemente è l'arte della lunga vita. Gentile è la parola che abbiamo adottato per descrivere la forma cortese in opposizione alla forma marziale e nello stesso tempo raccontare di un modo d'essere a cui la pratica porta. La pratica di Qigong gentile porta al raggiungimento di un buon equilibrio fisico, psichico ed emotivo. Regola le funzioni del corpo, porta al rilassamento muscolare, alla stabilità dello spirito, lavora sulle emozioni eccessive e induce la mente alla quiete.

E' uno strumento che consente di stare bene ed evolversi, è adatto ad accompagnare ogni fase della vita, dall'infanzia alla tarda età. Comprende pratiche statiche, dinamiche, di quiete, suoni terapeutici e camminate curative. La parte fisica è molto semplice e dolce, è adatta a tutti.

Il Qigong si può studiare ovunque (in inverno in palestra), ma è più efficace se praticato nel verde, così quest'estate andremo alla scoperta dei magnifici parchi della nostra città.

Se vorrai provare ti serviranno semplicemente un abbigliamento e delle scarpe comode e una stuoietta.

Sabato 14 giugno 2014, ore 9/11 - Parco dei Germani

Ritrovo: ingresso principale di Via Cavour

Sabato 21 giugno 2014, ore 9/11 - Parco Trabattoni

Ritrovo: palco del teatro "Il Gabbiano"

Sabato 12 luglio dalle 2014, ore 9/11 - Parco Martesana

Ritrovo: Casetta degli Alpini

Tutor: Kazu Okada, Madoka Okada e Maria Bassetto - www.qigong-gentile.it

La partecipazione è gratuita