



Corso di

Qigong gentile

Cos'è il Qigong gentile?

Questa disciplina è la millenaria arte cinese del prendersi cura di sé attraverso movimenti fluidi e dolci che attivano ascolto, consapevolezza e percezione interiore. Lo stato di quiete e i movimenti morbidi del qigong stimolano lo scorrere veloce dell'energia vitale, dentro il corpo e potenziano il metabolismo, il funzionamento di organi e apparati e lo smaltimento delle scorie.

A che cosa serve?

Il Qigong gentile è basato sulla medicina tradizionale cinese che prende sempre in considerazione l'essere umano come un insieme di mente, corpo, spirito e struttura l'intervento considerando il quadro generale.

Scegliendo le pratiche Qigong più indicate, si può intervenire su più versanti per equilibrare su un piano fisico (ad esempio gastrite o mal di schiena); su un piano emotivo (ad esempio ansia o stress); o sul versante psichico (ad esempio esaurimento o depressione).

Come si fa?

Il Qigong gentile comprende innumerevoli pratiche dinamiche, statiche, di quiete, "camminate curative" e "suoni terapeutici".

Nei corsi vengono proposte molte pratiche con l'obiettivo di consentire a ciascuno di individuare quelle più adatte al benessere personale.

Adatto a chi?

Ideale per accompagnare la vita delle persone in ogni fase perché insegna a regolare la respirazione, rilassare consapevolmente il corpo e a portare la mente in stato di quiete. Tutto questo in modo naturale e senza forzare. Inizia come esperienza di gioco per i più piccoli fino diventare pratica adatta a recuperare abilità nelle persone più anziane.

Il corso è organizzato dall'Associazione Qigong gentile ASD; alla conduzione si alterneranno Kazuhiko Okada, Madoka Okada e Maria Bassetto: istruttori certificati di Qigong Medico Salutistico del Maestro Li Xiao Ming.

Il corso si articola in tre moduli indipendenti da dieci lezioni ciascuno. Il primo modulo inizia il 4 novembre. Le lezioni si terranno presso la Palestra Comunale di Via Stefano Biffi 22 a Mezzago il martedì sera dalle 21.30 alle 23.00

Se hai voglia di provare il 21 e il 28 ottobre faremo delle lezioni gratuite sempre alle 21.30 nella Palestra Comunale, ti aspettiamo!