



Seminario intensivo di Qi Gong

e

tecniche di automassaggio

Domenica 4 Ottobre 2015

Tale seminario è rivolto a tutti coloro che sono amanti delle discipline naturali, operatori inclusi.

Inizio corso alle ore 9,30 alle 13,00

dalle 13,15 alle 14,30 pausa pranzo

dalle 15,00 alle 19,00 fine corso

Sono previste due pause per un coffee Break

(tisane, caffè d'orzo, succo, acqua, frutta fresca, semi oleosi, biscotti bio, salato, cioccolatini e/o caramelle)

Luogo del seminario:

Associazione "La Caracola"

Via Medelana, 3. Luminasio. 40043 Marzabotto (BO).

Per informazioni e prenotazioni contattare

Maurizio Mazzarelli Cell. 348/2445465

Mail: mauriziom33@gmail.com

Web: www.gliamicideltao.it

Costi del seminario e condizioni

Costi per non allievi degli amici del Tao

70€ Che comprende il seminario + 2 coffee break
+ attestato di partecipazione
(per chi lo richiede)

+ **5 €** di tessera associativa, per chi è già socio
dell'associazione La Caracola non necessita di questa quota

20€ pranzo

Costi per allievi degli amici del Tao

60€ Che comprende il seminario completo + 2 coffee break +
attestato di partecipazione
(per chi lo richiede)

+ **5 €** di tessera associativa, per chi è già socio
dell'associazione "La Caracola" non necessita di questa
quota

20€ pranzo

**Il pranzo verrà consumato presso l'agriturismo
C'À Guidotti a pochi metri dalla sede del seminario
raggiungibile a piedi.**

**I pasti sono cucinati con prodotti di loro produzione e tipici
del posto!**

Programma del Seminario

Parte Teorica

- Breve storia del Qigong
- Spiegazione sulla teoria della medicina tradizionale cinese
- Breve spiegazione sui canali di agopuntura

Parte Pratica

- Stretching dei canali di agopuntura
- Come veicolare l'energia sul punto del Dantian inferiore
- Programma completo dei 23 esercizi del midollo d'oro (Xi sui yin jin serie del Dott. Ma Li Tang)
- Le camminate energetiche per la stimolazione dello Yin Yang e cielo/terra
- Sviluppo e applicazione del Qigong intuitivo
- Applicazioni di tecniche di automassaggio e applicazioni del Do in (autostimolazione degli agopunti con digitopressione)
- Nel caso in cui dovesse avanzare del tempo si potranno effettuare esercizi di Qigong su problematiche a scelta