



SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE DELLA CITTÀ DI FIRENZE

Via Amendola 18 Scandicci - Firenze - Tel.: 055 70.41.72
E-mail: info@scuoladiagopuntura.it - www.scuoladiagopuntura.it

Percorsi di Qi Gong



30-31 Gennaio 2021

dalle ore 9,00 alle ore 13,00/14,30 alle 18,00

Tiao Xi Bu Qi Gong Le camminate della salute

Questo QiGong consiste in una pratica in movimento che si avvale di camminate fondate sul ritmo respiratorio, utile per **regolare e rinforzare il metabolismo degli organi interni, regolare la respirazione e tonificare il Qi.**

E' una pratica adatta a tutti che promuove una profonda ossigenazione dell'organismo, il ritmo che scandisce la pratica induce uno stato di rilassamento e di meditazione sostenendo il sistema energetico e vascolare. La tecnica è apparentemente semplice, ma è importante coordinare respirazione e movimento per generare un ritmo nella marcia capace di sostenere il lavoro di nutrimento e pulizia interna. **Il tipo di respirazione adottato durante l'esecuzione favorisce un notevole aumento dell'ossigeno nel corpo contrastando la crescita dei processi degenerativi.**

Le camminate furono elaborate negli anni '60 del secolo scorso e **risalgono ad un antico testo taoista di alchimia interna "Ling Bao Bi Fa"** (Metodo efficace per proteggere un tesoro prezioso). Una donna cinese, Guo Lin, attinse a questo testo e elaborò le camminate dopo essersi ammalata gravemente. Grazie alla sua ricerca, alla sperimentazione e alla pratica costante, Guo Lin modificò radicalmente il proprio stile di vita giungendo alla guarigione. La sua storia destò grande interesse e favorì la diffusione delle camminate in tutto il mondo.

Questo QiGong consiste in passeggiate morbide e delicate che si avvalgono di aperture e chiusure che **sostengono il lavoro sul Dantien inferiore**. Ogni passeggiata è collegata ad un organo e viene eseguita con un particolare movimento delle braccia abbinato ad un certo modo di respirare e ad un particolare posizionamento delle dita delle mani che va a stimolare punti precisi della mano stessa.

Attraverso la pratica si vuole aumentare l'ossigenazione del sangue e migliorare la condizione energetica degli organi e degli aspetti ad essi collegati.

Le camminate, se praticate con costanza, risultano essere un buono strumento in termini di prevenzione.

Si consiglia di indossare abiti comodi e con più strati in modo da non soffrire il caldo durante le parti più fisiche, di indossare scarpe comode a suola piatta e con la caviglia libera, di portare un tappetino per le parti a piedi nudi.

Si consiglia di indossare abiti comodi e con più strati in modo da non soffrire il caldo durante le parti più fisiche, di indossare scarpe comode a suola piatta e con la caviglia libera, di portare un tappetino per le parti a piedi nudi.

DESTINATARI :

I seminari possono essere seguiti da tutti.

MODALITA' DI ISCRIZIONE E COSTO AL SINGOLO SEMINARIO:

Per gli esterni: Il costo del singolo seminario è di 190,00 euro + 2,00 di marca da bollo. L'iscrizione può essere fatta presso la Segreteria della Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, versando la relativa quota oppure può essere effettuata on line su www.scuoladiagopuntura.it, pagando tramite bonifico bancario intestato alla Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, Via Amendola 18, Scandicci (Fi) indicando cognome, nome, indirizzo e la causale **"Iscrizione seminario di Qigong 5 movimenti o regolazione energetica"**.

IBAN: IT07H0306902923100000002838.

Per gli allievi attualmente frequentanti: Il costo del singolo seminario sarà invece di 175,00 euro + 2,00 di marca da bollo, a patto che sia stata formalizzata l'iscrizione entro 15 giorni prima della data del seminario.

Resta inteso che l'allievo una volta iscritto, si impegna a saldare totalmente, anche in caso di assenza o ritiro dalla frequenza del corso stesso nei tempi stabiliti. Anche in caso di saldo al momento dell'iscrizione, l'allievo che dovesse ritirarsi non avrà diritto ad alcuna restituzione della quota.

www.scuoladiagopuntura.it - info@scuoladiagopuntura.it tel. 055 704172