

In collaborazione con la Biblioteca Sigmund Freud di Lavarone

氣功

QIGONG

Qi Gong e Benessere

In forma con la Ginnastica Medica Cinese.

Per il Ciclo **Orizzonti d'Oriente**

Sabato 27 luglio dalle 9 alle 13 a Lavarone

Workshop col dott. **Sergio Perini** Medico, Agopuntore e Psicoterapeuta

Il Qi Gong riguarda l'approccio fisico della medicina tradizionale cinese.

Si suddivide in numerose scuole e consiste in una serie di pratiche ed esercizi di facile apprendimento in parte collegati alle arti marziali, che prevedono anche la meditazione, e la concentrazione mentale.

Per chi si avvicina alle terapie naturali o comunque alla medicina tradizionale cinese, questi esercizi possono essere un valido strumento di supporto per migliorare lo stato energetico dei vari organi.

Nel **Liu Ji Yue**, i sei suoni segreti, il Qi Gong taoista si mescola con le tecniche buddiste.

La loro applicazione in campo terapeutico si avvale della legge dei cinque movimenti delle "cinque fasi". Gli esercizi taoisti classici implicano un percorso abbastanza lungo di pratica; l'associazione delle vocalizzazioni accelera il processo di percezione e consapevolezza nella gestione della propria condizione fisica.

Il seminario è rivolto a persone che abbiano interesse ad approfondire l'approccio olistico proprio della medicina tradizionale cinese e prevede:

1. Un'esposizione teorica finalizzata alla conoscenza della legge dei 5 movimenti.
2. L'esecuzione di esercizi preparatori, dei singoli movimenti e l'emissione dei sei suoni
3. L'esecuzione dell'esercizio nella sua completezza.

Ci incontriamo il 27 luglio alle Scuole Elementari a Lavarone dalle ore 9.00 alle 13.00

Per informazioni e iscrizioni in loco **Biblioteca di Lavarone** - lavarone@biblio.infotn.it - tel. 0464 783832

CENTRO STUDI MARTINO MARTINI