

In collaborazione con la Biblioteca Comunale di Fondo



Per il Ciclo **Orizzonti d'Oriente**

Martedì 23 Luglio 2019 dalle 9 alle 13 a Fondo

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 Zue**, 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 23 Luglio 2019 c/o Biblioteca comunale di Fondo ore 9.00 - 13.00

Per informazioni e iscrizioni in loco **Biblioteca di Fondo** - fondo@biblio.infotn.it - tel. 0463 832430

CENTRO STUDI MARTINO MARTINI