



# Scuola di Qigong e Taijiquan

## 修真養生

I metodi daoisti di

"Restauro dell'autentico e cura della vita"

Esercizi e principi messi in pratica nelle scuole daoiste di Qigong e Hunyuan Gong, il metodo della "Rotondità completa". Passi, movimenti, automassaggio e posizioni tratti da diverse scuole tradizionali cinesi. L'alchimia interna.

"La cura della vita" inizia con la percezione della forza che attraversa tutto, il Qi originale intelligente. Percepire anzitutto ciò che attraversa il corpo è un quieto viaggio "a cavallo del drago", che volteggia in tutti gli elementi e tutte le dimensioni. Per "cavalcare il drago" occorre prendersi cura dell'energia vitale, Qi.

Gli esercizi di Qigong sono fisici e mentali, servono a percepire, proteggere e intensificare l'attività del nostro Qi, al fine di conservare e riparare tutto ciò che vive nel nostro corpo.

Movimenti armonici, passi lenti o posizioni immobili, permettono di calmare la mente e trattenerla nel corpo a percepire le trasformazioni prodotte dall'azione spontanea del Qi.

Gli effetti immediati nella pratica del Qigong sono, sensazioni di forza, rilassatezza, benessere, chiarezza mentale, calma e un miglioramento generale dello stato di salute. Gli effetti a lungo termine sono ... straordinari.

2020/1

### Corsi mensili di Qigong a Losone e programmi speciali aperti a tutti

con Elena Comesi Janke

sinologa e fondatrice della scuola Yinianzhai a "la fabbrica", via Locarno 43, Losone

01-02	FEB
20	MAR giornata di meditazione "Zhanzhuang" a Berna per l'equinozio di primavera
28-29	MAR
25-26	APR
06-07	GIU
20	GIU giornata di meditazione "Zhanzhuang" a Berna per il solstizio d'estate

Orario e costo per i fine settimana di solo Qigong a Losone

09.30-11.30 / CHF 140.- (un giorno 70.-)

Per i dettagli dei programmi speciali

richiedere informazioni agli indirizzi sottostanti.

### Corsi settimanali con Manuela Catti (calendario scolastico)

il lunedì a "la fabbrica", via Locarno 43, Losone

Qigong 13.30-15.00

Taijiquan 15.15-16.15

il lunedì, martedì e mercoledì

al centro "HARI OM" presso "FISIO INTERAZIONI"

via Generale Henri Guisan 16, Breganzona

Taijiquan: lu/09.00-10.00 - ma/17.30-18.30

Qigong: me/12.30-13.30

10 lezioni

Qigong / 90 min / CHF 280.-

Taijiquan o Qigong / 60 min / CHF 180.-

### Informazioni e iscrizioni

Manuela Catti T +41 (0)79 821 93 85 mcjing@bluewin.ch

Elena Comesi Janke T +41 (0)76 345 88 58 atelier@yinianzhai.ch

