L'officina della cura della vita

Yinianzhai

Scuola di Qigong e Taijiquan

修 真 养 生
Xiu zhen yang sheng

Metodi daoisti di
"Restauro dell'autentico e cura della vita"

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

La "cura della vita" Yang Sheng inizia con la percezione della forza che attraversa tutto: il Qi intelligente. Percepire anzitutto ciò che attraversa il corpo é un quieto viaggiare "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 dell'energia intelligente 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. La quiete permette di percepire le trasformazioni prodotte dall'azione spontanea del Qi.

Gli effetti immediati 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.

2024/1

Corsi mensili con Elena Camesi Janke

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

27 - 28 Gennaio
24 - 25 Febbraio
23 - 24 Marzo
21 - 22 - 23 - 24 - 25 Aprile
Seminario Daoista e Zhanzhuang
Hotel Balance, Les Granges (VS)
04 - 05 maggio
01 - 02 Giugno
13 - 14 - 15 - 16 Giugno
Ritiro Daoista di pratica Zhanzhuang
Sorens (FR)

Orario e costo per i fine settimana
di Qigong a Losone
09.30 - 11.30 / CHF 140.-
(un giorno 70.-)

Corsi settimanali con Manuela Catti

dal 8 gennaio al 14 giugno 2024
(con pause nelle vacanze scolastiche e festivi)

il lunedì a "la fabbrica", via Locarno 43, Losone
Qigong 13.30-15.00
Taijiquan 15.15-16.15

il mercoledì
al centro "HARI OM" presso "FISIO INTERAZIONI"
via Generale Henri Guisan 16, Breganzona
Qigong: me/13.00-14.00

il venerdì
nella sala "locloc" in Via vallemaggia 11, 6600 Locarno
Taijiquan: 17.30-18.30

10 lezioni
Qigong / 90 min / CHF 280.-
Taijiquan o Qigong / 60 min / CHF 220.-

Informazioni supplementari e costi per i programmi speciali agli indirizzi sottostanti o consultare il sito web
www.yinianzhai.ch

Informazioni e iscrizioni
Manuela Catti T +41 (0)79 821 93 85 mcjing@bluewin.ch
Elena Camesi Janke T +41 (0)76 345 88 58 atelier@yinianzhai.ch