



Scuola di Qigong e Taijiquan

修真養生

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



2026 / 2

Corsi mensili con Elena Camesi Janke
sinologa e fondatrice della scuola Yinianzhai
a "la fabbrica", via Locarno 43, Losone

29 - 30 agosto

12 - 13 settembre

29 - 30 - 31 ottobre - 1 novembre

*Ritiro Daoista
di pratica Zhanzhuang a Sorens (Fr)*

21 - 22 novembre

12 - 13 dicembre

Cenni daoisti sulla cura della vita
e la loro messa in pratica
nel Qigong e nel Hunyuan Gong,
metodo della "Rotondità completa".

sabato e domenica
09.30 - 11.30
CHF 140.- (un giorno 70.-)

Visitate il sito web della scuola, per conoscere
le attività, scoprendo e approfondendo i principi
della "Cura della vita" cinesi:

www.yinianzhai.ch

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 è un quieto
viaggiare "a cavallo del drago", che voltegga 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.



Corsi settimanali con Manuela Catti

dal 31 agosto al 18 dicembre 2026
(con pause nelle vacanze scolastiche e festivi)

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

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

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

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