



# CENTRO SPORTIVO MARZIALE

## ACCADEMIA TAO SHU

### SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI



M° Roberto Sias

[www.centrosportivomarziale.it](http://www.centrosportivomarziale.it)

## CORSO DI QI GONG 2022 - 2023 - TORINO

Questo corso di Qi Gong è pensato e strutturato per imparare tecniche e metodi energetici di miglioramento e rafforzamento per la propria salute fisica e mentale.

L'impostazione tradizionale del metodo e la sua pratica molto semplice con esercizi energetici adatti a tutte le persone, ne determinano la forza e l'ampliamento di questa pratica. Durante il percorso si studia il concetto sia teorico che pratico dell'energia QI e della sua percezione. La combinazione di energia, postura e metodo di allenamento produce nel praticante diversi effetti benefici, che vengono spiegati durante il percorso.

Il corso presuppone un inizio improntato sullo studio del respiro, della postura e del concetto di energia nello sviluppo delle tecniche energetiche presentate.

All'interno del corso verranno eseguite tecniche varie di pratiche energetiche, di esercizio fisico, mentale ed energetico supportate da uno studio delle stesse.

### Struttura ed iscrizione al corso:

- Il corso è strutturato in nove incontri suddivisi in uno al mese
- Al corso possono accedere tutte le persone interessate senza limiti di età
- La prima lezione può essere usata come lezione di prova. L'iscrizione al corso dovrà essere formalizzata entro la lezione successiva. Dal mese di gennaio non saranno più ammesse iscrizioni.
- Certificato medico di buona salute o sua copia

### Partecipazione a distanza

- Al Primo Anno si potrà partecipare anche in diretta via Skype, mantenendo la struttura espressa precedentemente.
- Per la modalità specifica della partecipazione, sentire direttamente la segreteria o mandare una email al Centro Sportivo Marziale
- L'iscrizione dovrà essere fatta via Iban entro la seconda lezione a cui si partecipa

### Date ed orari del corso:

#### PRIMO ANNO

Domenica	23-ott-22	10.15 – 12,.15
Domenica	27-nov-22	10.15 – 12,.15
Domenica	18-dic-22	10.15 – 12,.15
Domenica	29-gen-23	10.15 – 12,.15
Domenica	26-feb-23	10.15 – 12,.15
Domenica	26-mar-23	10.15 – 12,.15
Domenica	30-apr-23	10.15 – 12,.15
Domenica	28-mag-23	10.15 – 12,.15
Domenica	18-giu-23	10.15 – 12,.15

La palestra apre per le ore 10,00

### Costi del corso:

- Per le persone che non frequentano i corsi dell'Accademia Tao Shu: **450 Euro**
- Tessera assicurativa annuale CSEN: **30 Euro**

Il pagamento del corso può essere suddiviso in due parti concordabili con la segreteria. Per chi lo desiderasse può eseguire il bonifico tramite le seguenti coordinate bancarie:

Centro Sportivo Cosmofit - Iban: IT49C0853030540000000096018

Si richiede solo di mandare la copia del versamento all'indirizzo [info@centroportivomarziale.it](mailto:info@centroportivomarziale.it)

### Sede del Corso:

Palestra MONDO SPORT, Corso Cuneo 15 - Venaria (To)

### Per informazioni:

Centro Sportivo Marziale, Corso Vercelli 444, Ivrea (To) Tel. 0125-676466 – [info@centroportivomarziale.it](mailto:info@centroportivomarziale.it)

Per ulteriori informazioni sul corso o su altri corsi proposti dall'Accademia Tao Shu potete rivolgervi al **M° Roberto Sias** Tel. 347/7276541 oppure al sito [www.centroportivomarziale.it](http://www.centroportivomarziale.it)