



CENTRO SPORTIVO MARZIALE ACCADEMIA TAO SHU



SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI

M° Roberto Sias

www.centrosportivomarziale.it

CORSO DI QI GONG 2023 - 2024

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'importanza 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 osservati già dal primo anno e 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.

Il corso si sviluppa su un percorso di crescita lineare e improntato su una consapevolezza sia di sé stessi che delle energie da usare per il proprio benessere personale e di chi ci sta attorno.

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 per ogni corso:

PRIMO ANNO

Domenica	15-ott-23	09,30 – 11,30
Domenica	12-nov-23	09,30 – 11,30
Domenica	03-dic-23	09,30 – 11,30
Domenica	14-gen-24	09,30 – 11,30
Domenica	18-feb-24	09,30 – 11,30
Domenica	10-mar-24	09,30 – 11,30
Domenica	14-apr-24	09,30 – 11,30
Domenica	12-mag-24	09,30 – 11,30
Domenica	09-giu-24	09,30 – 11,30

SECONDO ANNO

Domenica	15-ott-23	11,00 – 13,00
Domenica	12-nov-23	11,00 – 13,00
Domenica	03-dic-23	11,00 – 13,00
Domenica	14-gen-24	11,00 – 13,00
Domenica	18-feb-24	11,00 – 13,00
Domenica	10-mar-24	11,00 – 13,00
Domenica	14-apr-24	11,00 – 13,00
Domenica	12-mag-24	11,00 – 13,00
Domenica	09-giu-24	11,00 – 13,00

TERZO ANNO

Domenica	15-ott-23	12,30 – 14,30
Domenica	12-nov-23	12,30 – 14,30
Domenica	03-dic-23	12,30 – 14,30
Domenica	14-gen-24	12,30 – 14,30
Domenica	18-feb-24	12,30 – 14,30
Domenica	10-mar-24	12,30 – 14,30
Domenica	14-apr-24	12,30 – 14,30
Domenica	12-mag-24	12,30 – 14,30
Domenica	09-giu-24	12,30 – 14,30

QUARTO ANNO

Sabato	14-ott-23	14,00 - 16,00
Sabato	11-nov-23	14,00 - 16,00
Sabato	02-dic-23	14,00 - 16,00
Sabato	13-gen-24	14,00 - 16,00
Sabato	17-feb-24	14,00 - 16,00
Sabato	09-mar-24	14,00 - 16,00
Sabato	13-apr-24	14,00 - 16,00
Sabato	11-mag-24	14,00 - 16,00
Sabato	08-giu-24	14,00 - 16,00

QUINTO ANNO

Sabato	14-ott-23	15,30 - 17,30
Sabato	11-nov-23	15,30 - 17,30
Sabato	02-dic-23	15,30 - 17,30
Sabato	13-gen-24	15,30 - 17,30
Sabato	17-feb-24	15,30 - 17,30
Sabato	09-mar-24	15,30 - 17,30
Sabato	13-apr-24	15,30 - 17,30
Sabato	11-mag-24	15,30 - 17,30
Sabato	08-giu-24	15,30 - 17,30

CORSO AVANZATO

Sabato	14-ott-23	17,00 - 19,00
Sabato	11-nov-23	17,00 - 19,00
Sabato	02-dic-23	17,00 - 19,00
Sabato	13-gen-24	17,00 - 19,00
Sabato	17-feb-24	17,00 - 19,00
Sabato	09-mar-24	17,00 - 19,00
Sabato	13-apr-24	17,00 - 19,00
Sabato	11-mag-24	17,00 - 19,00
Sabato	08-giu-24	17,00 - 19,00

CORSO SUPERIORE 1 e 2

Sabato	14-ott-23	18,30 – 20,30
Sabato	11-nov-23	18,30 – 20,30
Sabato	02-dic-23	18,30 – 20,30
Sabato	13-gen-24	18,30 – 20,30
Sabato	17-feb-24	18,30 – 20,30
Sabato	09-mar-24	18,30 – 20,30
Sabato	13-apr-24	18,30 – 20,30
Sabato	11-mag-24	18,30 – 20,30
Sabato	08-giu-24	18,30 – 20,30

Costi del corso:

- Per le persone che non frequentano i corsi dell'Accademia Tao Shu: 410 Euro
- Per gli allievi dei corsi dell'Accademia Tao Shu: **360 Euro**
- Tessera assicurativa annuale CSEN: **30 Euro**

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

Centro Sportivo Cosmofit - Iban: IT49C0853030540000000096018

Per informazioni:

Centro Sportivo Marziale, Corso Vercelli 444, Ivrea (To) Tel. 0125-676466 – info@centrosportivomarziale.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.centrosportivomarziale.it**