



CENTRO SPORTIVO MARZIALE ACCADEMIA TAO SHU



SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI

M° Roberto Sias

www.centrosportivomarziale.it

CORSO DI QI GONG 2020 - 2021

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.

Partendo da una pratica molto semplice di esercizi energetici adatti a tutte le persone, si inizia a comprendere il concetto sia teorico che pratico dell'energia QI all'interno di se stessi. 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
- L'iscrizione al corso verrà eseguita alla prima lezione. Portare con se una foto
- Certificato medico di buona salute o sua copia

Date ed orari per ogni corso:

PRIMO ANNO

Domenica	18-ott-20	09,30 – 11,30
Domenica	15-nov-20	09,30 – 11,30
Domenica	13-dic-20	09,30 – 11,30
Domenica	17-gen-21	09,30 – 11,30
Domenica	07-feb-21	09,30 – 11,30
Domenica	07-mar-21	09,30 – 11,30
Domenica	11-apr-21	09,30 – 11,30
Domenica	16-mag-21	09,30 – 11,30
Domenica	13-giu-21	09,30 – 11,30

SECONDO ANNO

Domenica	18-ott-20	11,00 – 13,00
Domenica	15-nov-20	11,00 – 13,00
Domenica	13-dic-20	11,00 – 13,00
Domenica	17-gen-21	11,00 – 13,00
Domenica	07-feb-21	11,00 – 13,00
Domenica	07-mar-21	11,00 – 13,00
Domenica	11-apr-21	11,00 – 13,00
Domenica	16-mag-21	11,00 – 13,00
Domenica	13-giu-21	11,00 – 13,00

TERZO ANNO

Domenica	18-ott-20	12,30 – 14,30
Domenica	15-nov-20	12,30 – 14,30
Domenica	13-dic-20	12,30 – 14,30
Domenica	17-gen-21	12,30 – 14,30
Domenica	07-feb-21	12,30 – 14,30
Domenica	07-mar-21	12,30 – 14,30
Domenica	11-apr-21	12,30 – 14,30
Domenica	16-mag-21	12,30 – 14,30
Domenica	13-giu-21	12,30 – 14,30

QUARTO ANNO

Sabato	17-ott-20	14,00 - 16,00
Sabato	14-nov-20	14,00 - 16,00
Sabato	12-dic-20	14,00 - 16,00
Sabato	16-gen-21	14,00 - 16,00
Sabato	06-feb-21	14,00 - 16,00
Sabato	06-mar-21	14,00 - 16,00
Sabato	10-apr-21	14,00 - 16,00
Sabato	15-mag-21	14,00 - 16,00
Sabato	12-giu-21	14,00 - 16,00

QUARTO ANNO

(5° -6° 7° anno)

Sabato	17-ott-20	15,30 - 17,30
Sabato	14-nov-20	15,30 - 17,30
Sabato	12-dic-20	15,30 - 17,30
Sabato	16-gen-21	15,30 - 17,30
Sabato	06-feb-21	15,30 - 17,30
Sabato	06-mar-21	15,30 - 17,30
Sabato	10-apr-21	15,30 - 17,30
Sabato	15-mag-21	15,30 - 17,30
Sabato	12-giu-21	15,30 - 17,30

CORSO SUPERIORE 2

(8° e 9° anno)

Sabato	17-ott-20	17,00 - 19,00
Sabato	14-nov-20	17,00 - 19,00
Sabato	12-dic-20	17,00 - 19,00
Sabato	16-gen-21	17,00 - 19,00
Sabato	06-feb-21	17,00 - 19,00
Sabato	06-mar-21	17,00 - 19,00
Sabato	10-apr-21	17,00 - 19,00
Sabato	15-mag-21	17,00 - 19,00
Sabato	12-giu-21	17,00 - 19,00

CORSO SUPERIORE 1

Sabato	17-ott-20	18,30 - 20,30
Sabato	14-nov-20	18,30 - 20,30
Sabato	12-dic-20	18,30 - 20,30
Sabato	16-gen-21	18,30 - 20,30
Sabato	06-feb-21	18,30 - 20,30
Sabato	06-mar-21	18,30 - 20,30
Sabato	10-apr-21	18,30 - 20,30
Sabato	15-mag-21	18,30 - 20,30
Sabato	12-giu-21	18,30 - 20,30

Costi del corso:

- Per le persone che non frequentano i corsi dell'Accademia Tao Shu: 360 Euro
- Per gli allievi dei corsi dell'Accademia Tao Shu: **310 Euro**

Il pagamento del corso può essere suddiviso in due parti. La prima metà alla prima lezione e la seconda per gennaio.

Per informazioni:

Centro Sportivo Marziale, Corso Vercelli 444, Ivrea (To) Tel. 0125-676466

Per ulteriori informazioni sul corso o su altri corsi proposti dall'Accademia Tao Shu potete rivolgervi al **M° Roberto Sias** Tel. 347/7276541

oppure ai siti www.centrosportivomarziale.it, www.accademia-taoshu.it