



CENTRO SPORTIVO MARZIALE

ACCADEMIA TAO SHU

SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI



M° Roberto Sias

www.centrosportivomarziale.it

CORSO DI QI GONG 2022 - 2023

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 per ogni corso:

PRIMO ANNO

Domenica	16-ott-22	09,30 – 11,30
Domenica	13-nov-22	09,30 – 11,30
Domenica	11-dic-22	09,30 – 11,30
Domenica	15-gen-23	09,30 – 11,30
Domenica	12-feb-23	09,30 – 11,30
Domenica	05-mar-23	09,30 – 11,30
Domenica	16-apr-23	09,30 – 11,30
Domenica	14-mag-23	09,30 – 11,30
Domenica	11-giu-23	09,30 – 11,30

SECONDO ANNO

Domenica	16-ott-22	11,00 – 13,00
Domenica	13-nov-22	11,00 – 13,00
Domenica	11-dic-22	11,00 – 13,00
Domenica	15-gen-23	11,00 – 13,00
Domenica	12-feb-23	11,00 – 13,00
Domenica	05-mar-23	11,00 – 13,00
Domenica	16-apr-23	11,00 – 13,00
Domenica	14-mag-23	11,00 – 13,00
Domenica	11-giu-23	11,00 – 13,00

TERZO ANNO

Domenica	16-ott-22	12,30 – 14,30
Domenica	13-nov-22	12,30 – 14,30
Domenica	11-dic-22	12,30 – 14,30
Domenica	15-gen-23	12,30 – 14,30
Domenica	12-feb-23	12,30 – 14,30
Domenica	05-mar-23	12,30 – 14,30
Domenica	16-apr-23	12,30 – 14,30
Domenica	14-mag-23	12,30 – 14,30
Domenica	11-giu-23	12,30 – 14,30

QUARTO – QUINTO ANNO

Sabato	15-ott-22	14,00 - 16,00
Sabato	12-nov-22	14,00 - 16,00
Sabato	10-dic-22	14,00 - 16,00
Sabato	14-gen-23	14,00 - 16,00
Sabato	11-feb-23	14,00 - 16,00
Sabato	04-mar-23	14,00 - 16,00
Sabato	15-apr-23	14,00 - 16,00
Sabato	13-mag-23	14,00 - 16,00
Sabato	10-giu-23	14,00 - 16,00

CORSO AVANZATO

(6° - 7° - 8° anno)

Sabato	15-ott-22	15,30 - 17,30
Sabato	12-nov-22	15,30 - 17,30
Sabato	10-dic-22	15,30 - 17,30
Sabato	14-gen-23	15,30 - 17,30
Sabato	11-feb-23	15,30 - 17,30
Sabato	04-mar-23	15,30 - 17,30
Sabato	15-apr-23	15,30 - 17,30
Sabato	13-mag-23	15,30 - 17,30
Sabato	10-giu-23	15,30 - 17,30

CORSO SUPERIORE 1

Sabato	15-ott-22	17,00 - 19,00
Sabato	12-nov-22	17,00 - 19,00
Sabato	10-dic-22	17,00 - 19,00
Sabato	14-gen-23	17,00 - 19,00
Sabato	11-feb-23	17,00 - 19,00
Sabato	04-mar-23	17,00 - 19,00
Sabato	15-apr-23	17,00 - 19,00
Sabato	13-mag-23	17,00 - 19,00
Sabato	10-giu-23	17,00 - 19,00

CORSO SUPERIORE 2

Sabato	15-ott-22	18,30 – 20,30
Sabato	12-nov-22	18,30 – 20,30
Sabato	10-dic-22	18,30 – 20,30
Sabato	14-gen-23	18,30 – 20,30
Sabato	11-feb-23	18,30 – 20,30
Sabato	04-mar-23	18,30 – 20,30
Sabato	15-apr-23	18,30 – 20,30
Sabato	13-mag-23	18,30 – 20,30
Sabato	10-giu-23	18,30 – 20,30

Costi del corso:

- Per le persone che non frequentano i corsi dell'Accademia Tao Shu: **390 Euro**
- Per gli allievi dei corsi dell'Accademia Tao Shu: **340 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: IT58U0853030540000750196018

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](tel:3477276541) oppure al sito www.centrosportivomarziale.it