



ACCADEMIA TAO SHU

SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI

M° Roberto Sias

www.accademia-taoshu.it

CORSO DI QI GONG 2019 – 2020

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	20-ott-19	09,30 – 11,30
Domenica	17-nov-19	09,30 – 11,30
Domenica	15-dic-19	09,30 – 11,30
Domenica	19-gen-20	09,30 – 11,30
Domenica	16-feb-20	09,30 – 11,30
Domenica	29-mar-20	09,30 – 11,30
Domenica	19-apr-20	09,30 – 11,30
Domenica	24-mag-20	09,30 – 11,30
Domenica	14-giu-20	09,30 – 11,30

SECONDO ANNO

Domenica	20-ott-19	11,00 – 13,00
Domenica	17-nov-19	11,00 – 13,00
Domenica	15-dic-19	11,00 – 13,00
Domenica	19-gen-20	11,00 – 13,00
Domenica	16-feb-20	11,00 – 13,00
Domenica	29-mar-20	11,00 – 13,00
Domenica	19-apr-20	11,00 – 13,00
Domenica	24-mag-20	11,00 – 13,00
Domenica	14-giu-20	11,00 – 13,00

TERZO ANNO

Domenica	20-ott-19	12,30 – 14,30
Domenica	17-nov-19	12,30 – 14,30
Domenica	15-dic-19	12,30 – 14,30
Domenica	19-gen-20	12,30 – 14,30
Domenica	16-feb-20	12,30 – 14,30
Domenica	29-mar-20	12,30 – 14,30
Domenica	19-apr-20	12,30 – 14,30
Domenica	24-mag-20	12,30 – 14,30
Domenica	14-giu-20	12,30 – 14,30

QUARTO E QUINTO ANNO

Sabato	12-ott-19	14,30 - 16,30
Sabato	16-nov-19	14,30 - 16,30
Sabato	14-dic-19	14,30 - 16,30
Sabato	11-gen-20	14,30 - 16,30
Sabato	08-feb-20	14,30 - 16,30
Sabato	14-mar-20	14,30 - 16,30
Sabato	04-apr-20	14,30 - 16,30
Sabato	09-mag-20	14,30 - 16,30
Sabato	06-giu-20	14,30 - 16,30

CORSO SUPERIORE 2
(6° e 7° anno)

Sabato	12-ott-19	16,00 – 18,00
Sabato	16-nov-19	16,00 – 18,00
Sabato	14-dic-19	16,00 – 18,00
Sabato	11-gen-20	16,00 – 18,00
Sabato	08-feb-20	16,00 – 18,00
Sabato	14-mar-20	16,00 – 18,00
Sabato	04-apr-20	16,00 – 18,00
Sabato	09-mag-20	16,00 – 18,00
Sabato	06-giu-20	16,00 – 18,00

CORSO SUPERIORE 1

Sabato	12-ott-19	17,30 – 20,00
Sabato	16-nov-19	17,30 – 20,00
Sabato	14-dic-19	17,30 – 20,00
Sabato	11-gen-20	17,30 – 20,00
Sabato	08-feb-20	17,30 – 20,00
Sabato	14-mar-20	17,30 – 20,00
Sabato	04-apr-20	17,30 – 20,00
Sabato	09-mag-20	17,30 – 20,00
Sabato	06-giu-20	17,30 – 20,00

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 al sito www.accademia-taoshu.it , www.centroportivomarziale.it