



Seminario Xiu Lian di Zhi Neng Qi Gong

Domenica 14 aprile, Sede Via B. Bianco 6 (Ge)

Lezione pratica del **Maestro Li Ran** che proporrà un'esperienza di pratica tradizionale affrontando il tema del **Xiu Lian**, l'allenamento che ripara, ricostruisce e forgia.

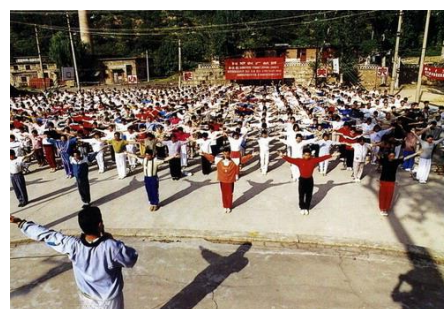
Questo particolare sistema di allenamento, concentrato su pochi semplici esercizi, consente di raggiungere inaspettati risultati in tempi molto brevi.

Il principio base consiste nel mantenere per un tempo prolungato l'attività fisica, mentale ed energetica al fine d'innescare uno stimolo sanguigno/energetico profondo, il quale, è in grado di produrre tangibili cambiamenti.

L'incontro si svolgerà in due sessioni indipendenti una al mattino ed una al pomeriggio.

È possibile partecipare anche a una sola sessione (il mattino o il pomeriggio).

Ad inizio di ogni sessione saranno spiegati i principi teorici fondamentali per ottimizzare i risultati e necessari alla corretta esecuzione degli esercizi.



A chi è rivolto:

Naturalmente a chi già pratica il Zhi Neng Qi Gong, in ogni modo, la didattica e la semplicità degli esercizi consente la partecipazione a tutti.

È caldamente consigliato a chi desidera innalzare la propria salute, capacità e crescita interiore.

Da tenere presente che non vi sono limiti di età o stato di salute; inoltre, tra le caratteristiche del Zhi Neng Qi Gong, è contemplata, ove non si riesca ad eseguire gli esercizi proposti, la mera azione energetica per ottenere risultati beneficiando del lavoro complessivo di gruppo.

Programma

Pratica:

I^a sessione 9,30 – 12,30 Zhi Neng Qi Gong Peng Qi Guan Ding Fa

II^a sessione 14,00 – 17,00 Zhi Neng Qi Gong Zhun Bei Lian Fa (concentrato su alcuni esercizi), Tiao Qi.

Entrambe le sessioni saranno comprensive degli esercizi di preparazione (Jiben gong) e delle tecniche di automassaggio (Zi Wo An Mo).

Quota di partecipazione €100 per la giornata e 50€ per mezza (una sessione).

La partecipazione all'evento è a prenotazione che dovrà essere pervenire via mail indicando la/e sessione/i d'interesse entro il 09 aprile.

L'incontro si svolgerà al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Per motivi assicurativi lo stage è per soli iscritti. Chi non lo fosse, potrà farlo contestualmente allo stage (20€ + copia certificato medico).

**Informazioni :
Tel. 3393599387**

sede@daoyuan.it

www.daoyuan.it

