



Il respiro primordiale



Dal Qi Gong cinese alla foresta Africana
DOMENICA 18 NOVEMBRE 2012
DALLE ORE 15.00 ALLE 18.00
Circolo Tennis Lugo

**Work Shop e lezione della durata complessiva di tre ore
compresa pausa, teoria, pratica e rilassamento.**

Tre temi fondamentali del Qi Gong cinese: corpo, respiro e volontà, rivisti dalle popolazioni primordiali dell'Africa nera. Il termine Qi Gong si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il Qi Gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).

Stefano Tabanelli, già istruttore di Tai Ji e Qi Gong, ha trascorso cinque anni in Etiopia come guida turistica ed ha sperimentato le discipline cinesi con tribù come Surma e Hammer. Il risultato è una serie di esercizi utili, ADATTI A TUTTI ED A TUTTE LE ETA'. Occorre presentarsi solo muniti di vestiti comodi.

L'appuntamento prevede:

- esercizi per il corpo, robusto ma morbido, elastico ma resistente;
- Respirazioni e apnee, entrare e uscire con il corpo e la mente;
- Unione del corpo e dei respiri con la volontà;
- Controllo con difficoltà varie.

Benefici: Benefici per problemi posturali, tensioni muscolari e circolazione cardiovascolare, autocontrollo ed autostima, armonia.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE: Euro 10,00

I partecipanti sono tenuti ad essere in possesso della tessera associativa Uisp 2012-13.
Per i non tesserati Uisp 2012-13, quota partecipazione Euro 16,00 comprensiva di tessera.
E' possibile sottoscrivere la Tessera Uisp sul luogo il giorno dell'evento.



Informazioni:

Uisp Bassa Romagna



Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)
Tel. 0545-26924 Fax 0545-35665 www.uispbassaromagna.it lugo@uisp.it
Stefano Tabanelli Tel. 334-7310813 stefano.tabas@yahoo.com