Il respiro primordiale

Dal Qi Gong cinese alla foresta Africana

DOMENICA 14 OTTOBRE 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.

PARTECIPAZIONE GRATUITA

I partecipanti sono tenuti ad essere in possesso della tessera associativa Uisp 2012-13.
E' possibile sottoscrivere la Tessera Uisp anche sul luogo il giorno dell'evento.

UISP sportpertutti

Informazioni:

Uisp Bassa Romagna

UISP sportpertutti

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.taba8@yahoo.com