

NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE



Luogo **Lazio, Roma**
<https://www.annuncici.it/x-208511-z>

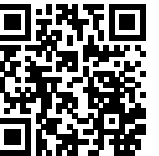
CORSI DI TAI CHI E QI GONG A 10 EURO! APERTI A TUTTI! ANCHE PER PRINCIPIANTI! LEZIONE DI PROVA GRATUITA! ROMA – APPIO – TUSCOLANO, (metro A Ponte Lungo, Vicino Stazione Tuscolana) Ass. Shendao, Via Narni,19/a – 00181 (Sala san Gaspare, all'angolo con via Assisi – Si accede alla sala da un portoncino senza numero civico all'angolo tra via Narni e via Assisi, su cui e' scritto 'Sala San Gaspare'), Il Lunedì e il Mercoledì ore 17.00 — 19.00. COSTO CIRCA 10 EURO MENSILI (per un turno settimanale di 2 ore). Tai Chi Stile Yang e Chen, Qi Gong, Nei Gong, Spada. La quota e' di 100 euro per tutto l'anno, per un turno settimanale di 2 ore, di 150 euro per due turni. (ESEMPIO: da Aprile a Giugno: 30 euro per un turno e 50 per due turni!)

(CI SI PUO' INSERIRE IN QUALSIASI MOMENTO. SARANNO DETTRATTE LE QUOTE DEI MESI NON FREQUENTATI). La domenica mattina dalle 10.30 alle 12.30 c'e' pratica collettiva di Qi Gong e Tai Chi a villa Celimontana, Al Celio, metro B Colosseo, metro A Manzoni o San Giovanni, entrando da via della Navicella n. 12 in fondo al vialetto a sinistra. Info: Tel. 349 749 . Per la lezione di prova gratuita basta venire negli orari indicati con abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. Durante l'anno si terranno seminari di approfondimento con i maestri della scuola. Per gli interessati e' possibile seguire corsi di formazione per l'insegnamento.

Tel. 349 749 .

CORSI DI TAIJI QUAN E QI GONG A ROMA G+

MARCELLO TAICHI G+

 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE	 https://www.annuncici.it/x-208511-z NUOVI CORSI DI TAI CHI E QI GONG A ROMA - LEZIONI GRATUITE
---	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Occidente. La prima parte della lezione e' incentrata sullo scioglimento, l'allineamento posturale, l'attivazione energetica ed il qi gong, poi si studiano le forme dello stile yang e chen. Lavoriamo molto sul rilassamento, lo scioglimento del corpo e delle articolazioni, la postura e vari esercizi di Qi Gong per attivare la circolazione dell'energia interna.

Ecco alcune delle sequenze di Qi Gong che pratichiamo:

Il Nei Gong (Lavoro Interno), Gli esercizi della Longevita', Gli Otto Pezzi di Broccato, I 18 Esercizi Taoisti, Gli 8 Pezzi di Broccato, Gli esercizi del Drago, Il Qi gong del Bozzolo di Seta, Il Qi gong dei 5 Animali, Ed altri. Forniamo inoltre il materiale didattico per lo studio degli esercizi.

TUTTI I CORSI SONO INTEGRATI DALLE:

LEZIONI GRATUITE DI TAI CHI CHUAN E QI GONG A ROMA,

LA DOMENICA MATTINA ORE 10.30- 12.30 A VILLA CELIMONTANA, Al Celio, metro B Colosseo, entrando da via della Navicella n. 12 in fondo al vialetto a sinistra. (Si percorre il vialetto interno fino ad arrivare alla palazzina della Societa' Geografica. Noi ci troviamo nei prati a sinistra guardando la palazzina)

CORSO ESTIVO GRATUITO DEL MERCOLEDI' A VILLA CELIMONTANA APERTO A TUTTI. CI SI PUO' INSERIRE IN QUALSIASI MOMENTO - DA INIZIO LUGLIO A FINE SETTEMBRE DALLE 17.30 ALLE 19.30

Villa Celimontana – Come arrivare L'ingresso è presso la Piazza della Navicella (via della Navicella, 12. Si percorre il vialetto interno fino ad arrivare alla palazzina della Societa' Geografica. Noi ci troviamo nei prati a sinistra guardando la palazzina), vicino alla chiesa di Santa Maria in Domnica, dove c'e' la fontana a forma di barca e vicino all'ospedale del Celio, dove c'e' un ampio parcheggio. Potete andare alla Villa Celimontana con i mezzi pubblici : Bus: 81 • 673, in transito su Via della Navicella; Bus: 118 • 160 • 714, in transito su Via delle Terme di Caracalla. Potete anche andare alla piazza della Navicella a piedi a partire dalla stazione di metro B Colosseo o, con un percorso leggermente piu' lungo dalla stazione metro A di Manzoni o san Giovanni.

IL TAICHI CHUAN E

IL QI GONG

IL TAICHI E IL QI GONG SONO SISTEMI DI TECNICHE NATE DALL'INCONTRO TRA LE ARTI MARZIALI E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE.

Benefici

Il TaiChi può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione. Altri benefici consistono nell'eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare (i tendini si allungano e si distendono), aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, prevenzione di molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle.

Inoltre è un forte aiuto psicologico per persone fortemente introversive producendo una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei tragitti di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, il TaiChi, con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendendo più scorrevole e libero il flusso energetico. Insieme ad una dieta, ai massaggi e all'agopuntura, il TaiChi e il Qi gong integrano l'insieme di tecniche offerte oggi dalla medicina cinese per salvaguardare il benessere psicofisico. Negli ultimi tempi la cultura Orientale ha cercato di migliorare i risultati ottenuti combinando queste antiche tradizioni con la medicina classica Occidentale; allo stesso tempo, in Occidente, i centri olistici e di benessere e salute hanno incorporato tecniche della medicina cinese tradizionale, tra cui il TaiChi e il Qi gong, per offrire alle persone soluzioni efficaci nella guarigione o nel miglioramento delle patologie. In parole semplici, il TaiChi è costituito da una ginnastica profonda, sana e terapeutica che conserva la salute e favorisce notevolmente l'assetto psicofisico di ognuno.