



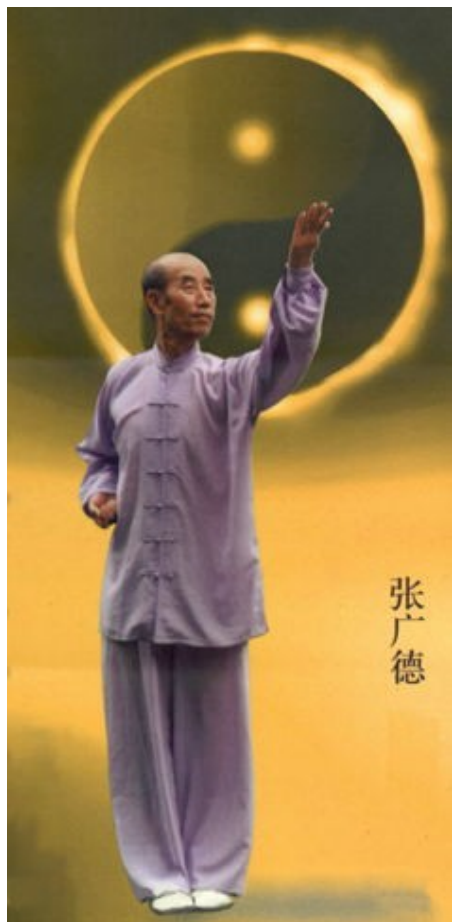
A.T.I. (associazione tang lang italia)
Unione discipline orientali



CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI DI

DAOYIN QI GONG YANG SHENG GONG

L'addestramento delle metodiche Qi gong pone l'enfasi sulla salute dell'individuo, rafforzandolo a tutti i livelli; fisico, mentale e spirituale. Il benessere si ottiene attraverso l'esecuzione corretta della postura, stiramenti dei muscoli, tendini e meridiani, corretta esecuzione della respirazione, rilassamento del corpo, un'attitudine mentale tranquilla e serena nonché tecniche di automassaggio e stimolazione di agopunti. Tecnica millenaria, è tornata in auge grazie agli innegabili effetti terapeutici che ne derivano da una pratica corretta e perpetuata nel tempo. Gli esercizi servono a rinforzare le difese immunitarie e a prolungare la vita migliorandone la salute.



张广德

Chi può iscriversi al corso?

Tutti coloro che vogliono approfondire le loro conoscenze

- Allievi che frequentano un corso di Arti marziali, Taiji Quan e vogliono diventare istruttori
- Istruttori e Maestri che vogliono approfondire i principi che stanno alla base del lavoro interno ed apprendere le metodiche del Daoyin Qi gong.
 - *Corso di scienze Motorie ; a cura delle US/acli (il primo livello è incluso nel costo della Formazione).*
 - *Il costo del secondo e terzo livello del Corso di Scienze Motorie è a carico dell'allievo.*

Docenti

Maestro Mario Mandrà

Maestro Matteo Pepe

Dottori Laureati in Medicina ed Istruttori Isef per le dispense di Scienze Motorie

PROGRAMMA

1° anno

Qi Gong

- Ba Duan Jin (8 pezzi di broccato)
- Teoria, i Principi di base del Qi Gong e tecniche di Automassaggio
- Gli esercizi del sistema Polmonare (Qi Gong del Polmone)
- Forma del ventaglio 1^ parte

2° anno

Qi Gong

- Reni, esercizi per migliorare la fisiologia dei “ Reni “
- Cuore, esercizi per migliorare la fisiologia del “ Cuore “
- 2^ parte della forma del Ventaglio
- Maneggio e prima linea della Spada della salute
- Teoria: I meridiani (teoria generale), il Qi (teoria di base)

3° anno

Qi Gong

- Forma Taiji Qi Gong (1^ parte)
- 2^ linea della spada della salute
Forma completa del ventaglio (approfondimenti)
- Muscoli e Tendini, esercizi per migliorare la fisiologia dei Muscoli e Tendini.
Teoria : meridiani parte seconda, il Qi parte seconda.

4° anno

Qi Gong

- Stomaco, esercizi per migliorare la fisiologia dello “ Stomaco “
 - Fegato, esercizi per migliorare la fisiologia del “ Fegato “
- 3^ e 4^ parte della spada della salute. Teoria: i 5 elementi
- Forma completa Taiji Qi Gong, forma completa Ventaglio

Anno accademico 2012 - Date dei corsi

14 gennaio	settembre data da definire
18 febbraio	ottobre data da definire
17 e 18 marzo - Seminario con M° Pepe	novembre (data esatta da confermare) -
21 aprile	Seminario con M° Pepe
19 maggio	dicembre - Esami
16 giugno	

Il Diploma viene riconosciuto dall'Ente di Promozione Sportiva US/acli di cui il Maestro Mandrà è responsabile del settore Daoyin Qi Gong sul territorio Nazionale.

ISCRIZIONE

Quota di partecipazione annuale € 780,00
Quota di partecipazione annuale per esterni € 1.500,00
Pagabile in 3 rate

Chi ha intenzione di iscriversi dovrà versare una caparra di anticipo pari alla prima rata. La data di iscrizione scade inderogabilmente entro 12 gennaio 2012. Dopo tale data non sarà più possibile iscriversi.

SCONTI E PROMOZIONI!!!

Per chi versa l'intera quota entro il 15 dicembre 2011
Sconto del 20%
quota annuale: € 624,00 anziché € ~~780,00~~

gli sconti non sono cumulabili

Per ulteriori informazioni : M° Mario Mandrà - 02/8378861
cell : 338/9208120 - info@tanadeidragoni.it