



Associazione Culturale
Compagnia di Valfrè
Via Accademia della Scienze, 11
Torino

La **Compagnia di Valfrè** ripropone agli associati FITEL due corsi di:

QI GONG

millenaria disciplina della "Medicina Tradizionale Cinese" basata sullo studio di tecniche di movimento, respirazione, meditazione e auto-massaggio che portano a regolare e armonizzare il respiro, il corpo e il cuore.

La pratica costante aiuta a raggiungere uno stato di calma e concentrazione mentale, sblocca le articolazioni, rilassa la muscolatura, stimola la circolazione delle energie del corpo e procura un benessere profondo, fisico e spirituale.

I corsi si terranno in Sala Valfrè in via Accademia delle Scienze 11. inizieranno rispettivamente il 26 ed il 28 settembre e consisteranno in lezioni di un'ora e quindici minuti caduna, con **cadenza settimanale**, durante le quali si proporrà:

Riscaldamento: semplici esercizi per sbloccare le articolazioni.

Meditazione: tecnica del "Palo Immobile" o altri esercizi per rilassare il corpo e aumentare l'attenzione.

Apprendimento di sequenze in movimento: dalle più diffuse "I 5 animali, Ba Duan Jin (8 pezzi di broccato), Taijiqigong", a quelle meno conosciute "la Fata di giada, i 12 tesori, la Gru bianca, l'Orsa maggiore, Le marce della salute".

Automassaggio e/o rilassamento finale.

- le lezioni si svolgeranno il lunedì dalle ore 16,00 alle ore 17,15 e il mercoledì dalle ore 16,00 alle ore 17,15
- il numero minimo di iscritti ad ogni corso, lunedì o mercoledì, non potrà essere inferiore a 8 persone e superiore a 12
- costo complessivo di ogni singolo corso, della durata di 10 settimane, 80,00 euro con pagamento all'istruttrice all'atto della sottoscrizione.

A coloro che parteciperanno per la prima volta al corso sarà offerta la possibilità di confermare al termine della prima lezione, considerate per loro di prova, l'iscrizione.

Per la lezione di prova si consiglia un abbigliamento comodo, tuta o altro, possibilmente di cotone e calzoncini pesanti.

Per informazioni telefonare al **3346480706** o scrivere a:
segreteria@compagniadivalfre.it