



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

La **Compagnia di Valfrè** propone agli associati FITEL un corso 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.

Il corso, della durata di due mesi, inizierà la prima settimana di febbraio e si terrà in Sala Valfrè in via Accademia delle Scienze 11 e consisterà in lezioni di un'ora, 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), Taijiquigong", a quelle meno conosciute "la Fata di giada, i 12 tesori, la Gru bianca, l'Orsa maggiore, Le marce Gou Lin".

Automassaggio e/o rilassamento finale

- le lezioni si svolgeranno il lunedì dalle ore 18,30 alle ore 19,30 e il mercoledì dalle ore 16,00 alle ore 17,00
- il numero minimo di iscritti ad ogni corso, lunedì o mercoledì, non potrà essere inferiore a 8 persone e superiore a 12
- costo complessivo del corso 60,00 euro con pagamento alla sottoscrizione

Nelle giornate del 18/1 alle ore 18,30 e del 20/1 alle ore 16,00 si terrà una lezione di prova al termine della quale i partecipanti potranno confermare o meno la loro iscrizione.

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

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