

# CORSO DI FORMAZIONE DI QIGONG - 2 ANNI

## DIRETTORE TECNICO: MAESTRO LI RONG MEI



2017- 2018

Modena

Informazioni ed iscrizione:

Taiji Akademie Yong Nian Scuola del M° Li Rong Mei

+41 79 752 93 05 WhatsApp Li Rong Mei

yongnian.taiji@bluewin.ch

www.yongnian-taiji.eu - [www.lirongmei.it](http://www.lirongmei.it)

### PROGRAMMA:

Dopo anni di esperienza, presentiamo il programma di formazione di Qigong. Questa formazione di Qigong è rivolta a coloro che vogliono arricchire la propria personalità o utilizzarla all'interno delle loro professioni (medicina, psicologia, psicoterapia, pedagogia, sport ecc.). Con la formazione si potranno acquisire le conoscenze teoriche del Qigong e padroneggiare i diversi esercizi secondo il programma di durata biennale.

#### Qigong statico - 静功:

Fang Song Gong 放松功 Tecniche di rilassamento.  
Tu Nan 吐纳 Respirazione consapevole nella zona addominale.  
Yi Xiang 意想 Avere l'intenzione, consapevole.  
Zhang Zhuang 站桩 La potenza della struttura.  
La Qi 拉气 Tirare il Qi  
San Dan Tian 三丹田 I Campi del Cinabro

#### Qigong in movimento - 动功:

Dao Yin Shu 导引术 Tecnica di guidare l'energia.  
Ba Duan Jin 八段锦 Gli 8 pezzi di broccato.  
Yang Shen Gong 养身身功 Costruire l'energia.  
Wu Qin Xi 五禽戏 Il gioco dei Cinque Animali.  
Liu Zi Jue 六字诀 Sei suoni segreti degli organi.

#### Tecniche di automassaggio

#### Teoria - 理認

Imparare i nomi/termini cinesi del Qigong e della MTC, teoria di Yin e Yang, meridiani e punti di agopuntura. La teoria dei cinque elementi nella pratica del Qigong.

#### Modena: Sabato Ore: 14.00 - 17.30 Qigong

Sabato 25 Novembre 2017 Modena

Sabato 16 Dicembre 2017 Roma

Sabato 27 Gennaio 2018 Modena

Sabato 10 Marzo 2018 Modena

Sabato 14 Aprile 2018 Modena

- Via Corni 90 Modena

Settimana: Sa17 - Sa 24 Febbraio 2018 Piani di Luzza

### Il Qigong è un'antica pratica orientale per il benessere e la longevità

#### Corso A

Riservato a chi NON ha alcuna esperienza in Taiji o Qi Gong. Il corso di formazione è organizzato in due livelli di studio : per il conseguimento dell'attestato di primo livello è necessaria una frequenza di 5 Week-end + una settimana di seminario. Col superamento dell'esame di 1° livello, al termine dei primi 2 anni, verrà rilasciato un attestato comprovante la conoscenza delle tecniche fondamentali della pratica di Qigong salutistico. Chi fosse interessato all'ottenimento dell'attestato di II° livello, potrà frequentare i 2 anni successivi. Un esame conclusivo attesterà il raggiungimento delle conoscenze indispensabili all'insegnamento.

#### Corso B

Riservato a chi HA esperienza in Taiji o Qi Gong. (previo benessere del Maestro)  
Il corso di formazione è organizzato in due livelli di studio : per il conseguimento dell'attestato di primo livello è necessaria una frequenza di 5 Week-end + una settimana di seminario. Col superamento dell'esame di 1° livello, al termine dei primi 2 anni, verrà rilasciato un attestato comprovante la conoscenza delle tecniche fondamentali della pratica di Qigong salutistico. Chi fosse interessato all'ottenimento dell'attestato di II° livello, potrà frequentare 1 anno successivo. Un esame conclusivo attesterà il raggiungimento delle conoscenze indispensabili all'insegnamento.