



## Corso di QI GONG

**La pratica del Qi Gong  
(lavoro con l'Energia)  
è un'antica disciplina cinese  
dove movimento lento,  
respirazione e ispirazione  
si uniscono nella ricerca della quiete mentale.**

E' un metodo estremamente efficace per mantenere un buono stato globale di salute riconosciuto pure dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

I suoi esercizi consistono di movimenti delicati, per lo più lenti, eseguiti quasi al rallentatore, ognuno accompagnato dalla corrispondente tecnica respiratoria, nonché dalla concentrazione sul movimento, il respiro e la conduzione dell'energia vitale, il Qi.

I movimenti ricordano e imitano i fenomeni della Natura (abbracciare l'albero, separare le nuvole o brandire l'arcobaleno....)

Questa disciplina è utile non solo per migliorare la qualità della vita in senso globale ma anche per prevenire e curare disturbi di origine emotiva o dovuti a debolezza fisica.

Praticato regolarmente il Qi Gong migliora l'umore, riduce lo stress, diminuisce alcuni dei sintomi della depressione e dell'ansia.

Aumenta la capacità di concentrazione e di resistenza.; inoltre rinforza e stabilizza il sistema immunitario.

Migliora le funzioni cardiovascolari e polmonari, aiuta ad aumentare la salute delle ossa e l'equilibrio motorio e di sostegno

Il Qi Gong è adatto a tutti, chiunque può praticarlo e trarne profitto grazie ai suoi numerosi effetti benefici; è dunque il metodo ideale per mantenere o recuperare il nostro bene più prezioso: la salute.

Esistono molte tipologie di Qi Gong:

io propongo un qi gong salutistico dove si va a stimolare con semplici movimenti i meridiani: ossia i canali d'energia secondo la medicina cinese, con picchettamenti leggeri; movimenti delle mani e delle dita; sequenze di movimenti associate a respirazioni profonde e regolari; emissione di suoni terapeutici e lente passeggiate consapevoli.

**Il corso inizia nel mese di Ottobre per proseguire a Novembre e Dicembre**

**INIZIO CORSO: LUNEDI' 20 OTTOBRE dalle 17.00 alle 18.30 presso la saletta del CRER, Via Guido Rey, 20 ad Aosta (frontera Cimitero di St.Orso)**

**Possibilità di un secondo gruppo per la PAUSA PRANZO dalle 12.30 alle 13.45 sempre il LUNEDI**

**Il costo è di 50 euro al mese a persona**, il pagamento è da effettuarsi direttamente all'insegnante all'inizio della prima lezione, iscrizioni direttamente al CRER con un massimo di 8 partecipanti e minimo 5 pax Presentarsi con abbigliamento comodo (tuta), scarpe da ginnastica da utilizzare per l'interno.

Per informazioni

Cristina Faoro

Naturopata e istruttrice di qi gong salutistico

tel 3402806584

[titinaerbe@gmail.com](mailto:titinaerbe@gmail.com)