



# Scuola di Qigong e Taijiquan

## 修真養生

I metodi daoisti di  
"Restauro dell'autentico e cura della vita"

Esercizi e principi messi in pratica nelle scuole daoiste di Qigong e Hunyuanqong, il metodo della "Rotondità completa". Passi, movimenti, automassaggio e posizioni tratti da diverse scuole tradizionali cinesi. L'alchimia interna.

"La cura della vita" inizia con la percezione della forza che attraversa tutto, il Qi originale intelligente. Percepire anzitutto ciò che attraversa il corpo è un quieto viaggio "a cavallo del drago", che volteggia in tutti gli elementi e tutte le dimensioni. Per "cavalcare il drago" occorre prendersi cura dell'energia vitale, Qi.

Gli esercizi di Qigong sono fisici e mentali, servono a percepire, proteggere e intensificare l'attività del nostro Qi, al fine di conservare e riparare tutto ciò che vive nel nostro corpo.

Movimenti armonici, passi lenti o posizioni immobili, permettono di calmare la mente e trattenerla nel corpo a percepire le trasformazioni prodotte dall'azione spontanea del Qi.

Gli effetti immediati nella pratica del Qigong sono, sensazioni di forza, rilassatezza, benessere, chiarezza mentale, calma e un miglioramento generale dello stato di salute.

### 2018/2 Corsi mensili e programmi speciali

con Elena Camesi Janke  
sinologa e fondatrice della scuola  
a "la fabbrica", via Locarno 43, CH 6616 Losone

07-08-09 SETT Programma speciale cinese: pittura tradizionale, Qigong e Taijiquan stile chen

03-04 NOV Qigong

18-23 NOV Programma speciale, ritiro di Qigong a Les Granges (Vallese)

08-09 DIC Qigong

Orario e costo per i fine settimana di solo Qigong a Losone  
09.30-11.30 / CHF 140.- (un giorno 70.-)

Per i dettagli dei programmi speciali  
richiedere informazioni agli indirizzi sottostanti.

### Corsi settimanali con Manuela Catti dal 3 settembre 2018 al 12 giugno 2019

ogni lunedì "la fabbrica", a **Losone**

Qigong 13.30-15.00

Taijiquan (stile Wu) 15.15-16.15

ogni lunedì, martedì e mercoledì a **Lugano**

"Hari Om Yoga", via Guisan 16, Breganzona

Taijiquan (stile Wu): lu/09.00-10.00 - ma/17.30-18.30

Qigong: me/12.30-13.30

10 lezioni

Qigong / 90 min / CHF 280.-

Taijiquan (stile Wu) o Qigong / 60 min / CHF 180.-

### Informazioni e iscrizioni

Elena Camesi Janke T +41 (0)76 345 88 58 atelier@yinianzhai.ch

Manuela Catti T +41 (0)79 821 93 85 mcjing@bluewin.ch

頤  
年  
齋

