



Scuola di Qigong e Taijiquan

修真養生

Metodi daoisti di
"Restauro dell'autentico e cura della vita"



2025 / 1 Corsi mensili con Elena Camesi Janke
sinologa e fondatrice della scuola Yinianzhai
a "la fabbrica", via Locarno 43, Losone

15 - 16 febbraio
15 - 16 marzo
12 - 13 aprile
10 - 11 maggio
12 - 13 - 14 - 15 giugno

Ritiro Daoista di pratica Zhanzhuang
a Sorens (Fr)
21 - 22 giugno

Cenni daoisti sulla cura della vita
e la loro messa in pratica
nel Qigong e nel Hunyuanqong,
metodo della "Rotondità completa".

sabato e domenica
09.30 - 11.30
CHF 140.- (un giorno 70.-)

Programmi speciali e corsi in altri cantoni
sul sito web:

www.yinianzhai.ch

La "cura della vita" Yang Sheng inizia con la percezione della forza che attraversa tutto: il Qi intelligente. Percepire anzitutto ciò che attraversa il corpo è un quieto viaggiare "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 dell'energia intelligente 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. La quiete permette di percepire le trasformazioni prodotte dall'azione spontanea del Qi.

Gli effetti immediati del Qigong sono, sensazioni di forza, rilassatezza, benessere, chiarezza mentale, calma e un miglioramento generale dello stato di salute. Gli effetti a lungo termine sono ... straordinari.



Corsi settimanali con Manuela Catti

dall'8 gennaio al 18 giugno 2025
(con pause nelle vacanze scolastiche e festivi)

lunedì a "la fabbrica", via Locarno 43, Losone
Qigong 13.30-15.00
Taijiquan 15.15-16.15

mercoledì
al centro "HARI OM" presso "FISIO INTERAZIONI"
via Generale Henri Guisan 16, Breganzona
Qigong 13.00-14.00

venerdì
nella sala "locloc" in Via Vallemaggia 11, 6600 Locarno
Taijiquan 17.30-18.30

10 lezioni
Qigong / 90 min / CHF 280.-
Taijiquan o Qigong / 60 min / CHF 220.-

Informazioni e iscrizioni

Manuela Catti T +41 (0)79 821 93 85 mcjing@bluewin.ch
Elena Camesi Janke T +41 (0)76 345 88 58 atelier@yinianzhai.ch