



## Scuola di Qigong e Taijiquan

### 修真養生

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

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.

2026 / 1

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

24 - 25 gennaio

28 febbraio - 01 marzo

18 - 19 aprile con Cai Yuhua, da Shanghai

14 - 15 - 16 - 17 maggio

Ritiro Daoista  
di pratica Zhanzhuang a Sorens (Fr)

06 - 07 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.-)

**Corsi settimanali con Manuela Catti**

dal 12 gennaio al 12 giugno 2026  
(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

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

Visitate il sito web della scuola, per conoscere  
le attività, scoprendo e approfondendo i principi  
della "Cura della vita" cinesi:

[www.yinianzhai.ch](http://www.yinianzhai.ch)

#### Informazioni e iscrizioni

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