



Associazione Sportiva Dilettantistica
MONTAGNE SACRE



A Dobbiaco, corso di

Chi Kung / Qi Gong

dei 18 saggi / Shi Pa Lo Han Chi Kung®

Il Chi Kung / Qi Gong è un'antica disciplina taoista che comprende un vasto insieme di ginnastiche energetiche e posturali atte a sciogliere i blocchi, migliorare le circolazioni e condizioni di salute ai vari livelli del nostro essere, incrementare l'energia vitale (chi o qi), l'ordine e igiene interni, l'armonia con l'esterno, la capacità di adattamento alle situazioni e ai cambiamenti di vita. Praticabile da tutti, dai più giovani ai più anziani, esso porta numerosi benefici sull'intero organismo: elasticizza i tendini, fortifica i muscoli, scioglie le articolazioni, riequilibra il sistema nervoso ed endocrino, favorisce una migliore circolazione sanguigna, aiuta il drenaggio delle tossine, diminuisce lo stress, la fatica, migliora la qualità del sonno...

Il suo valore è sempre più riconosciuto e ricercato, a livello mondiale, a incremento, mantenimento, prevenzione e riabilitazione del benessere e della salute.

Il Chi Kung dei 18 saggi, o dei 18 Buddha, trasmesso in questo corso da tre moduli promosso dalla Wudang Fu Style Academy (www.wudang.it) è una sequenza rara, ricca e potente, che dona molto al praticante.



**Attività adatta a ogni età,
dal 13 novembre 2024**

LUOGO E ORARIO

**Dobbiaco - centro Vroni Fisher Yoga,
in viale San Giovanni, 31**

13/11/2024 - 31/7/2025 il mercoledì, 9:30-10:30

(eccetto maggio, 1-19 giugno e festivi).

**Presentazione del corso:
venerdì 27 settembre, 18:00-19:00.**

**Nota: questo corso si tiene anche a
Cortina d'Ampezzo,
Pieve di Cadore e Belluno.**



**Michela Constantini (insegnante) - Tel. 338 3088588
info@montagnesacre.it - www.montagnesacre.it**





In Toblach

Chi-Kung-Kurs der 18 Weisen / Shi Pa Lo Han Chi Kung[®]

Chi Kung / Qi Gong ist eine alte taoistische Disziplin, die eine Vielfalt an energetischen und körperlichen Übungen umfasst. Sie streben an, Blockaden zu lösen, die Zirkulation und die Gesundheit auf verschiedenen Ebenen unseres Seins zu verbessern, die Lebensenergie (Chi oder Qi) zu steigern, innere Ordnung und Hygiene zu fördern, Harmonie mit der Außenwelt zu schaffen und die Anpassungsfähigkeit an Lebenssituationen und Veränderungen zu stärken. Diese motorische Aktivität kann sowohl von den jüngeren, als auch von den älteren ausgeübt werden und bringt zahlreiche Vorteile für den gesamten Organismus. Sie macht die Sehnen flexibel, stärkt die Muskeln, lockert die Gelenke, bringt das Nervensystem und das endokrine System ins Gleichgewicht, fördert die Durchblutung, unterstützt die Entgiftung, reduziert Stress und Müdigkeit, verbessert die Schlafqualität... Sein Wert wird weltweit zunehmend anerkannt und gesucht um das Wohlbefinden und die Gesundheit zu steigern, zu erhalten, vorzubeugen und wiederherzustellen. Das Chi Kung der 18 Weisen, auch bekannt als die 18 Handflächen von Buddha, das in diesem dreiteiligen Kurs der Wudang Fu Style Academy (www.wudang.it) vermittelt wird, ist eine seltene, reichhaltige und kraftvolle Sequenz, die dem Praktizierenden viel gibt.



**Für jedes Alter geeignet,
ab dem 13. November 2024**

WANN UND WO

**In Toblach, mittwochs, 9:30-10:30,
im Vroni Fisher Yoga Zentrum,
in via San Giovanni 31;
vom 13.11.2024 bis 31.07.2025
(außer im Mai, vom 1. bis 19. Juni
und an Feiertagen).**

**Kursvorstellung: Freitag, 27. September '24,
18:00-19:00, vor Ort.**

*Hinweis: Dieser Kurs findet auch
in Cortina d'Ampezzo,
Pieve di Cadore und Belluno statt.*

**Michela Constantini (Lehrerin) - Tel. 338 3088588
info@montagnesacre.it - www.montagnesacre.it**

