



Associazione Sportiva Dilettantistica  
**MONTAGNE SACRE**



**Cadore - Ampezzo - Belluno - Agordo**

dal 1° ottobre **Corsi di**

**OLD FU STYLE**

# **TAI CHI CHUAN PA KUA CHANG CHI KUNG (Yoga Taoista)**

**EQUILIBRIO**

**CONSAPEVOLEZZA**

**SALUTE**



**SERENITÀ**

**EVOLUZIONE**

**LUCIDITÀ**

**LONGEVITÀ**

**MEDITAZIONE**

**AUTODIFESA**

**ENERGIA**

**RIGENERAZIONE**

**AGILITÀ**

**ABILITÀ**

**BENESSERE**

**RILASSAMENTO**

**Arti marziali interne e pratiche adatte a ogni età**

**[www.montagnesacre.it](http://www.montagnesacre.it)**



# Tai Chi Chuan stile Fu

Disciplina psicofisica completa, sicura e dalle preziose valenze salutari, difensive ed evolutive. La pratica costante del "Pugilato del principio supremo" offre benefici continui e molteplici: elasticità, abbondanza di energia, rigenerazione, miglioramento di postura, coordinazione e motricità, scioltezza e prontezza; esso dona rilassamento ed efficienza muscolari, mobilità articolare, equilibrio e sostegno metabolico ed endocrino, effetti positivi sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e digestivo, al sistema nervoso, al flusso linfatico e nell'eliminazione delle tossine. Parallelamente, migliora l'unità tra le sfere di corpo, mente e spirito, favorisce la conoscenza e padronanza di sé, sviluppa calma, consapevolezza, serenità, chiarezza percettiva ed equilibrio interiore.

- **San Vito di Cadore**, il lunedì 19:30-21:30, palestra comunale
- **Pieve di Cadore**, il martedì 19:30-21:30, palestra del liceo scientifico
- **Belluno**, il mercoledì 19:30-21:00, palestra istituto Brustolon
- **Agordo**, il venerdì 19:30-21:00, palestra scuole medie



## Pa Kua Chang stile Fu

Il "Palmò delle otto porte" è un'antichissima pratica di meditazione, difesa e coltivazione energetica interna che nutre e armonizza l'energia vitale (chi o qi) e le otto forze archetipiche simboleggiate dai trigrammi ☰ cielo, ☷ terra, ☵ acqua, ☲ fuoco, ☱ vento, ☴ tuono, ☳ lago e ☶ montagna (vedi l'I King o Libro dei mutamenti), nonché gli organi, canali e apparati a esse collegati. Con i suoi movimenti circolari e spirodiali è considerata la più nobile e raffinata delle arti marziali interne, nonché una tra le più benefiche, arrivando a stimolare pure gli otto canali profondi e donando purificazione, rigenerazione e rafforzamento di tutto il corpo; ciò oltre ai benefici citati per il Tai Chi Chuan, del quale è disciplina sorella e sinergica, tanto da essere chiamato il "Tai Chi circolare".

- **San Vito di Cadore**, il mercoledì 19:30-21:00, palestra comunale

## Chi Kung / Qi Gong / Yoga taoista

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, oggi a livello mondiale, a incremento, mantenimento, prevenzione e riabilitazione del benessere e della salute.

- **Belluno**, il lunedì 18:00-19:15 e 19:30-20:30, palestra dello *Spazio Label*
- **Cortina d'Ampezzo**, il mercoledì 10:00-11:15 e il martedì 20:00-21:00, palestra *Fitness Club* in via Pian da Lago 50
- **Agordo**, il mercoledì 9:00-10:00, sala del centro parrocchiale
- **Pieve di Cadore**, il venerdì 19:45-21:00, palestra del liceo scientifico
- **Dobbiaco**, il mercoledì 9:30-10:30, centro *Vroni Fischer Yoga*



**Cadore - Ampezzo - generale**  
347 0160449 Erik Palatini  
info@montagnesacre.it

**Belluno - Agordo**  
349 6954993 Viviana Salvadori  
belluno@montagnesacre.it

**Pusteria - Ampezzo**  
Michela Constantini  
338 3088588