

## GINNASTICA CINESE

### CORSO DI GINNASTICA CINESE

In questo corso utilizzeremo la ricchezza di proposte che, nei secoli, la sapienza cinese ci ha fornito. Viaggeremo liberamente tra il Taiji quan, il Qi gong e gli esercizi Dao yin (ginnastiche di lunga vita).

Praticheremo i principi del Taiji quan, antica arte marziale, fino ad acquisirne le movenze uscendo dagli schemi, senza cercare la memorizzazione delle sequenze codificate.


Praticheremo esercizi energetici per allenare le capacità di stimolare e direzionare il "Qi", energia vitale, cercando l'unione tra corpo e mente. Gli esercizi saranno vari e spesso divertenti.

L'obiettivo è di dotarsi di strumenti per mantenere il benessere, predisporre a una pratica rilassata e trovare il giusto approccio allo studio del Taiji quan o del Qi gong, gettando le basi di un percorso personale.

GINNASTICA CINESE							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica cinese	Claudio Bergamo*	Mercoledì	15.30-17	Centro Sport e Benessere	250	30	05/10/2011

**CLAUDIO BERGAMO\*** Diplomato Operatore Tui Na e Qi Gong presso la Scuola di M.T.C "Villa Giada" Roma, ha l'Attestato di Metodo Trager (integrazione psicofisica), collabora con l'Uptersport da oltre 10 anni.

### SEDI DEI CORSI

**CENTRO SPORT E BENESSERE** • Via Flavio, Stilicone,41 • Cinecittà •  lucio sestio

### PER LE ISCRIZIONI

Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • [resta@uptersport.it](mailto:resta@uptersport.it) • Tel.0699702866