



è lieto di invitarla
Domenica 26 Novembre 2017 h.11-13
c/o Sede Centrale di Via Teglio 11- Milano
a

STAGE "DAOYIN QI GONG nella VITA"

PROGRAMMA

Esercizi fisici e di respirazione per il mantenimento e la preservazione della salute psico-fisica: Il Qi Gong attiva il corpo e la mente attraverso le pratiche di rilassamento ed esercizi rivitalizzanti diventando così un incontro tra quiete e movimento per riscoprire le proprie potenzialità. APPRENDIMENTO di alcuni ESERCIZI della FORMA DEL POLMONE (metodo Daoyin yang sheng gong). OBIETTIVO: Ritrovare il proprio equilibrio energetico e un benessere psicofisico.

TECNICHE DI AUTO-TRATTAMENTO.

STUDIARE IL DECORSO DEI MERIDIANI (polmone e grosso intestino)
E CONOSCERE I PUNTI ENERGETICI (ago punti.)

Quest'antica tecnica terapeutica cinese è una terapia naturale non invasiva senza effetti collaterali. OBIETTIVO: Imparare alcune manovre di massaggio da praticare per l'auto trattamento così da riuscire a regolare il proprio equilibrio energetico attraverso la conoscenza di alcuni ago punti.

DOCENTE M° Mario Mandrà

pratica arti marziali cinesi da 41 anni, 1° cintura nera
e 4 volte campione italiano della scuola del Granmaestro Shin Dae Woong,
campione mondiale "IKKF" nel 1991 in Spagna,
2 volte campione Europeo "Coppa del Mondo" nel 1992/93 in Italia,
Discendente diretto di 5th generazione del kung fu stile
"Mantide Religiosa Taiji Meihua" nel 1999, Qingdao, Cina,
Discendente diretto di 5th generazione di
"Taiji Quan stile Chen Metodo Hong" nel 2010, Italia,
Operatore Tuina (medicina tradizionale cinese),
Direttore Tecnico della Tana dei Dragoni di Milano.

INGRESSO APERTO A TUTTI
ad offerta (offerta minima 5€)
(il ricavato sarà devoluto in beneficenza
in favore dell'Orfanotrofio Shaolin)

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
info@shaolintemple.it
392-7709323

南无阿弥陀

Un evento

C I T
E X T
P O A



MILANO INCONTRA SHAOLIN
VIII EDIZIONE
米蘭少林