



è lieto di invitarLa

Domenica 26 Novembre 2017 h.11-13

c/o Sede Centrale di Via Toglio 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 Woung,

campione mondiale "IKKF" nel 1991 in Spagna,

2 volte campione Europeo "Coppa del Mondo" nel 1992/93 in Italia,

Discendente diretto di 5° generazione. del kung fu stile

"Mantide Religiosa Taiji Meihua" nel 1999, Qingdao, Cina,

Discendente diretto di 5° 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 À

MILANO
INCONTRA
SHAOLIN
米蘭少林
VII EDIZIONE