



FONDO  
EDO TEMPIA odv  
per la lotta contro i tumori

Bucaneve  
ALBERGO & RISTORANTE

 OASI ZEGNA

# Qi Gong all'Oasi Zegna

## LE OTTO GEMME

con **Natalina Bassetto**

sabato **4** maggio

sabato **15** giugno

sabato **13** luglio

domenica **4** agosto  
(Metodo Feldenkrais®)

domenica **15** settembre

sabato **19** ottobre



**Costo 60 euro a persona per l'intera giornata (pranzo incluso)**

Iscrizioni alla segreteria del Fondo Edo Tempia (015.351830)



FONDO  
EDO TEMPIA  
odv  
per la lotta contro i tumori

Bucaneve  
ALBERGO & RISTORANTE

OASI ZEGNA

## Il programma delle giornate

Ritrovo è al Bocchetto Sessera alle 10, camminata mattutina ed esercizi di Qi Gong al Bosco del Sorriso, pranzo

vegetariano al ristorante Bucaneve. Nel pomeriggio dalle 14.30 alle 16,30 lezione teorica e pratica.

Pagamenti sul conto bancario **IT 86 L 0303 22230 0010000001403**

Gli incontri sono aperti anche a persone con invalidità che possono partecipare al programma del pomeriggio

**Che cos'è il Qi Gong** È una pratica di lunga vita e una delle colonne della medicina tradizionale cinese. Consiste in esercizi sia statici sia dinamici che permettono di attivare l'energia vitale del corpo, stimolare le difese immunitarie, favorire la concentrazione e il rilassamento, migliorare il respiro, la postura, l'apparato osteo-articolare e la vista.

**Obiettivo del corso** Il Qi Gong delle 8 gemme è collegato all'antico testo de I Ching o libro dei Mutamenti in cui confluiscono medicina cinese, arti marziali, filosofia, anatomia e astronomia. L'obiettivo di questi seminari è creare un'armonia con se stessi e la natura circostante, condizione essenziale per raggiungere uno stato di tranquillità e poter praticare attraverso l'unione di postura, meditazione, respiro e quiete del cuore. Per gli antichi Taoisti il corpo è un paesaggio, quindi, osservando la natura e i suoi elementi, comprenderemo che il corpo e il cosmo erano intimamente collegati.

Ecco gli elementi trattati nei seminari:

- **Acqua** Rappresenta l'energia più profonda, morbida, forte all'interno e debole all'esterno. Gli esercizi di questa forma saranno fluidi, aiuteranno l'apparato scheletrico, urogenitale, problemi di osteoporosi, incrementando l'energia fisica e mentale.
- **Monte** Rappresenta la stabilità, la tranquillità, l'attesa. La pratica di questa forma andrà ad aiutare tutti i disturbi cronici che non evolvono, che ristagnano, così come i pensieri ripetitivi.

- **Tuono** Rappresenta l'eccitazione, la vitalità, lo slancio. I movimenti lavoreranno sul sistema nervoso e motorio.
- **Vento** Rappresenta la mobilità, la flessibilità, la variabilità. Questa pratica aiuterà le disfunzioni dell'apparato respiratorio.
- **Fuoco** Simboleggia la luce, lo splendore, il calore. Questo Qi Gong aiuterà l'apparato cardio-circolatorio e il metabolismo.
- **Terra** Simbolo di pazienza, gentilezza e umiltà. La pratica servirà a fortificare l'apparato digerente, nei casi di diabete e alleviare la malinconia.
- **Lago** Rappresenta l'armonia, la calma, la serenità. Si andrà a rinforzare l'apparato riproduttivo, la bocca e il cavo orale.
- **Cielo** Simbolo di forza, abbondanza e vitalità, collegato al cervello, rinforza la memoria, stimola la creatività e la fantasia.

### Seminario esperienziale con il Metodo Feldenkrais®

Il Metodo Feldenkrais® un sistema di rieducazione neuro-scheletrico-muscolare basato sull'apprendimento di movimenti funzionali che permettono di migliorare la qualità della vita sul piano fisico, psicologico ed emozionale. Nella pratica i movimenti lenti e l'ascolto di sé miglioreranno la coordinazione, la flessibilità, la postura e l'equilibrio. Attraverso piccoli movimenti che creano profondi cambiamenti, si arriverà in modo fluido e naturale a essere in relazione con le proprie emozioni e ad armonizzarle.

L'Oasi Zegna è un progetto orientato alla valorizzazione, non solo del paesaggio, ma anche della vita in tutte le sue forme. L'Oasi Zegna è un territorio ad accesso libero che si estende su 100 km2 lungo la bellissima strada Panoramica Zegna da Trivero Valdilana fino alla valle Cervo e si sviluppa su 1.420 ettari di boschi e in 170 ettari di pascoli, rappresentando il luogo perfetto per entrare in contatto con la natura nel pieno rispetto degli ecosistemi locali.