



Qi Gong all'Oasi Zegna

LE CINQUE ARMONIE

con **Natalina Bassetto**

sabato **6** maggio

sabato **10** giugno

sabato **1** luglio

sabato **5** agosto (Qi Gong e workshop con Metodo Feldenkrais®)

sabato **23** settembre

sabato **14** ottobre

Costo 50 euro a persona per l'intera giornata (pranzo incluso)

I posti sono limitati. Iscrizioni alla segreteria del Fondo Edo Tempia (015.351830)



FONDO
EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori

Bucaneve
ALBERGO & RISTORANTE

 **OASI ZEGNA**



Il programma delle giornate

Ritrovo 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 lezione teorica e pratica.

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.

- **Jing** energia essenziale - patrimonio genetico
- **Qi** forza propulsiva che opera le trasformazioni

- **Shen** energia spirituale, psico-fisica ed emotiva che anima ogni essere

L'unione di queste tre forze si esprime nell'unità di corpo, mente e spirito, sviluppa le capacità di ogni individuo per ottenere una trasformazione progressiva e una crescita interiore. Lo spirito che ci dovrà guidare nel nostro percorso di apprendimento sarà dunque quello di tornare un po' bambini, ritrovando spontaneità e leggerezza e mettendoci in contatto armonioso con la natura e i suoi elementi.

Obiettivo del corso La pratica del Qi Gong e del Taiji permette di aprire le 5 porte attraverso le quali il corpo e la mente si uniscono in una unica vibrazione. La mente e il corpo infatti sono due universi paralleli che però interagiscono: qualunque cosa accade nell'universo mentale lascia una traccia anche in quello fisico. Attraverso il Qigong e il fluire dell'energia si riportano mente e cuore nella quiete e si riarmonizzano le emozioni e gli organi ad esse collegati.

Le 5 armonie riportano a una condizione di equilibrio gli eccessi nelle emozioni:

- **la collera** associata all'elemento legno (fegato) è la forza che scatena l'ira, la perdita di controllo e il rancore.

- **l'euforia** associata all'elemento fuoco (cuore) è il conflitto fra emozione e intelletto e diventa sovraccitazione.

- **il pensiero ossessivo** associato all'elemento terra (milza) diventa inquietudine e paralizza il pensiero, crea frustrazione e malinconia.

- **la tristezza** associata all'elemento metallo (polmone) si condensa e diventa afflizione, restrizione, sofferenza.

- **la paura** associata all'elemento acqua (reni) ha un'azione bloccante, crea immobilità e consuma lentamente la gioia di vivere e l'essenza vitale.

Il Qi Gong offre un prezioso aiuto per avere sempre a disposizione dentro di sé una piccola isola di pace, una condizione di quiete che riporta alla vita. Questo sarà l'obiettivo che anche quest'anno cercheremo di raggiungere con la nostra pratica.

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 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.



FONDO
EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori

Bucaneve
ALBERGO & RISTORANTE

OASI ZEGNA