



# Qi Gong all'Oasi Zegna

## Alchimia dei 12 canali energetici

con **Natalina Bassetto**

sabato **30** aprile

sabato **28** maggio

sabato **25** giugno

sabato **23** luglio

sabato **6** agosto New Feldenkreis e camminata terapeutica di Qi Gong

sabato **8** 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 di Bielmonte. 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 una serie di esercizi sia statici sia dinamici che permettono di attivare l'energia vitale del corpo, stimolare le difese immunitarie, favorire la concentrazione, il rilassamento, migliorare la postura, l'apparato osteo-articolare, la vista. Si praticherà inoltre la "meditazione" del fiore di loto con l'uso di mantra, mudra e automassaggio.

**Il corso** Obiettivo del corso è di avviare l'alchimia dei 12 canali energetici presenti nel nostro corpo mediante la trasformazione alchemica dei Tre Tesori:

- **Jing** energia essenziale che compone il nostro patrimonio genetico
- **Qi** è forza propulsiva, energia vitale, ciò che opera le trasformazioni
- **Shen** che si riferisce all'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 e consente di migliorare la salute, di armonizzare l'organismo con la natura circostante, di sviluppare le capacità latenti di ogni individuo per ottenere una trasformazione progressiva ed una crescita interiore.

Lo spirito che ci dovrà guidare nel nostro percorso sarà quello di tornare un po' bambini, ritrovando spontaneità, leggerezza e un bel sorriso che aiuteranno a metterci in contatto armonioso con la natura e i suoi elementi.

## I dodici canali energetici

### Canale del fegato e vescica biliare

Elemento legno: governa muscoli, tendini, occhi, lacrime, collera

### Canale del cuore e intestino tenue

Elemento fuoco, agisce su circolazione, sangue, gioia, spirito, principio vitale

### Canale della milza e stomaco

Elemento terra, sistema endocrino, tessuto connettivo, massa corporea, preoccupazione

### Canale del polmone e intestino crasso

Elemento metallo, governa pelle, respiro, odorato, tristezza

### Canale del rene e vescica urinaria

Elemento acqua, agisce su ossa, cervello, midollo, capelli, denti, udito, memoria, paura;

### Canale del pericardio e triplice riscaldatore

La sua funzione è quella di proteggere il cuore, mentre il triplice riscaldatore armonizza l'attività energetica di tutti gli organi

**Che cos'è il Feldenkrais** È un sistema di rieducazione neuro-muscolare basato sull'apprendimento di movimenti funzionali che permettono di migliorare la qualità della vita sia 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.

