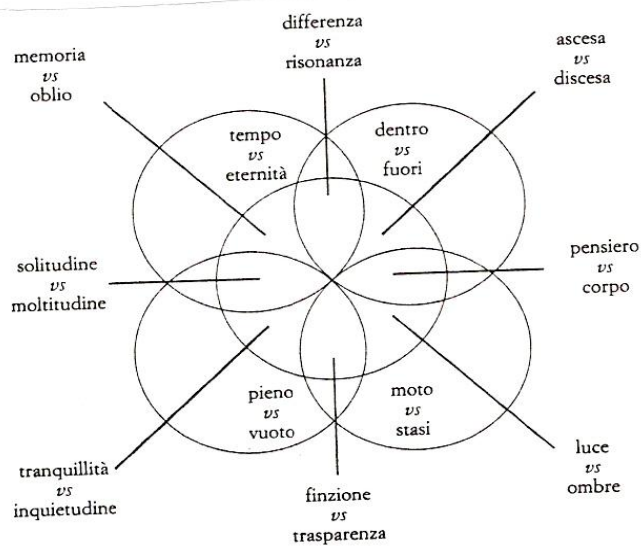


Corso di Discipline Bioenergetiche Qigong



Istituto Superiore Di Scienze Pedagogiche, Filosofiche, Bioenergetiche e Motorie (associazione culturale)

Programma

- **Definizione.** Il Qigong è una pratica bioenergetica che consente di sviluppare al massimo le potenzialità psicofisiche dei praticanti, attraverso il controllo del respiro, il rilassamento progressivo e il lavoro sull'intera struttura corporea.
- **In cosa consiste.** Il programma prevede uno specifico allenamento che consente di sviluppare: la forza elastica, la forza a spirale, la forza dell'asse centrale e la flessibilità dinamica, il radicamento e il riallineamento strutturale. Sono esercizi statici e dinamici, uniti a pratiche meditative, finalizzati allo sviluppo dell'energia interna e del potere del corpo.
- **A cosa serve.** A sviluppare al massimo le proprie potenzialità in termini energetici e psicofisici, a sviluppare equilibrio, flessibilità, forza e resistenza; a perfezionare l'estensione dei movimenti, l'agilità, la coordinazione e le funzioni globali. Migliora inoltre le funzioni sensomotorie e favorisce la consapevolezza motoria, attraverso il movimento creativo e la respirazione energizzante.
- **A chi si rivolge.** a tutti coloro che intendono sviluppare al massimo le proprie potenzialità energetiche, motorie e psicofisiche. La pratica prevede movimenti naturali e spontanei e quindi si adatta bene a tutti; dalla casalinga che vuol ritrovare maggiore vigore nelle faccende domestiche, all'impiegato che desidera migliorare l'autocontrollo; dallo studente che vuol sviluppare una maggiore concentrazione allo sportivo che vuol migliorare le prestazioni atletiche.
- **Conduzione del corso.** Il corso sarà tenuto dal Dott. Andrea Guerrini, Pedagogista FIPED, Maestro di discipline bioenergetiche Qi-Gong, certificato CSEN-Coni.