



ACCADEMIA TAO SHU

del M° Roberto Sias
www.accademia-taoshu.it

CORSO DI QI GONG

Questo corso di Qi Gong è pensato e strutturato per imparare tecniche e metodi energetici di miglioramento e rafforzamento fisico sia per la propria salute che atti al combattimento. Tutto questo parte dal presupposto che per riuscire a dare il massimo delle proprie possibilità è fondamentale stare sia in buona salute che in armonia ed equilibrio con se stessi. Perciò il corso presuppone un inizio improntato sul miglioramento psico fisico per poi svilupparsi in un ampliamento delle proprie forze e delle proprie potenzialità. All'interno del corso verranno eseguite tecniche varie di pratiche energetiche, di esercizio fisico, mentale ed energetico supportate da uno studio delle stesse.

Struttura ed iscrizione al corso:

- Il corso è strutturato in nove incontri suddivisi in uno al mese
- Al corso possono accedere tutte le persone interessate fino al terzo incontro programmato. Oltre non sarà più possibile iscriversi.
- L'iscrizione al corso verrà eseguita alla prima lezione. Portare con se una foto
- Certificato medico di buona salute o sua copia

Date ed orari per ogni corso:

PRIMO ANNO

Venerdì	21-ott-11	20,30 - 22,30
Venerdì	18-nov-11	20,30 - 22,30
Venerdì	16-dic-11	20,30 - 22,30
Venerdì	27-gen-12	20,30 - 22,30
Venerdì	24-feb-12	20,30 - 22,30
Venerdì	16-mar-12	20,30 - 22,30
Venerdì	27-apr-12	20,30 - 22,30
Venerdì	18-mag-12	20,30 - 22,30
Venerdì	22-giu-12	20,30 - 22,30

1° Lezione Venerdì 21 ottobre: **LEZIONE DI PROVA**

Per informazioni:

Palestra Effemme, Via Oropa 28, Torino Tel. 011-8171613

Per ulteriori informazioni sul corso o su altri corsi proposti dall'Accademia Tao Shu potete rivolgervi al **M° Roberto Sias** Tel. 347/7276541 oppure al sito www.accademia-taoshu.it