

氣功

L'Accademia di Medicina Tradizionale Cinese
e il Centro Studi So Wen organizzano il

CORSO DI GINNASTICA MEDICA CINESE tenuto dalla dottoressa Laura Davi

Il corso di ginnastica medica cinese (qigong) consiste di una seduta settimanale di 2 ore in cui vengono eseguiti degli esercizi sia statici sia dinamici nati dalla tradizione millenaria della medicina tradizionale cinese.

Gli esercizi hanno la finalità di promuovere il miglioramento della qualità della vita dal punto di vista sanitario e sociale attraverso l'apprendimento di tecniche dinamiche e respiratorie e di metodiche di controllo del pensiero: tali peculiarità conferiscono a queste sedute di ginnastica la funzione di vere e proprie sedute terapeutiche.

Infatti questi esercizi, come una vastissima letteratura scientifica ha ampiamente dimostrato, si sono rivelati adatti alla prevenzione e al trattamento delle patologie reumatiche, cardio-circolatorie, respiratorie, neuro-psichiatriche, ginecologiche, gastroenteriche e all'acquisizione dell'armonia psico-fisica.

Il corso si svolgerà tutti giovedì dalle 9.30 alle 11.30 e dalle 17.30 alle 19.30, dal 12 gennaio a fine giugno 2012, presso la sede So Wen di Milano, in v.le Legioni Romane 5. Unico requisito richiesto è la possibilità di compiere i movimenti senza importanti limitazioni funzionali.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi alla Segreteria organizzativa
Tel. 0240098180 fax 0240098140 segreteria@sowen.it

Termine ultimo di iscrizione: 9 gennaio 2012

