

# *Seminario di Tai Ji Qi Gong - Shibashi*

*Impara ad autorigenerarti con un metodo  
semplice, naturale e rapido*

*sabato 12 e domenica 13 Novembre - Cosenza*

Nel corso imparerai a sciogliere le tensioni (fisiche, emozionali e mentali) liberando l'energia vitale (Qi) in esse contratte, e a far circolare questa energia per rigenerarti.

Alla fine del corso, sarai in grado di applicare i metodi appresi in qualunque momento della giornata, aumentando la consapevolezza del tuo corpo e delle tue emozioni, acquietando la mente e affrontando le esperienze quotidiane in modo più sereno e consapevole.

## **Programma del seminario:**

- Introduzione al Qi Gong e alla Medicina Cinese
- I principi base su cui praticare
- Sequenza per sciogliere le tensioni e liberare l'energia vitale
- Sequenza delle 18 forme di Tai Ji Qi Gong
- I sintomi del processo di rigenerazione
- Condivisione e domande



**Orari:** sabato 9:30 - 17:00 e domenica 9:30 – 17:00

**Quota di partecipazione:** 140 euro (IBAN: IT75A0344216000000025892370)

**Cosa portare:** abiti comodi (si pratica in piedi), blocco per appunti

**Dove:** Cosenza (l'indirizzo esatto verrà comunicato una volta iscritti)

Per iscrizioni o ulteriori informazioni sul corso contattare il M° Francesco Privato  
al 389-964.60.50 – [francillo76@gmail.com](mailto:francillo76@gmail.com) - [www.masterself.it](http://www.masterself.it)



*Qi Gong Master Self*  
coltiva armonia e pace

Francesco  
Privato

