



*Qi Gong Master Self*  
coltiva armonia e pace

Francesco  
Privato



## ***Seminario di Tai Ji Qi Gong***

**Sabato 18 Maggio - VERONA**

*Impara a prenderti cura di te stesso  
con un metodo semplice e naturale*

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 ed espandere la tua consapevolezza.

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 11:30 - 13:00 e 15:00 – 18:00

**Quota di partecipazione:** 45 euro

**Dove:** Yoga Shala Verona in via San Salvatore Corte Regia, 5 (zona centro)

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

Per ulteriori informazioni sul Qi Gong o domande sul corso è possibile contattare il docente Francesco Privato al 389-964.60.50 o visitare il suo sito [www.masterself.it](http://www.masterself.it)

Per iscrizioni chiamare Elisabetta al 340-5926803

