



# CENTRO SPORTIVO MARZIALE ACCADEMIA TAO SHU



SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI

M° Roberto Sias

[www.centrosportivomarziale.it](http://www.centrosportivomarziale.it)

## CORSO DI QI GONG 2024 - 2025

Questo corso di Qi Gong è pensato e strutturato per imparare tecniche e metodi energetici di miglioramento e rafforzamento per la propria salute fisica e mentale.

L'impostazione tradizionale del metodo e la sua pratica molto semplice con esercizi energetici adatti a tutte le persone, ne determinano la forza e l'importanza di questa pratica. Durante il percorso si studia il concetto sia teorico che pratico dell'energia QI e della sua percezione. La combinazione di energia, postura e metodo di allenamento produce nel praticante diversi effetti benefici, che vengono osservati già dal primo anno e spiegati durante il percorso. Il corso presuppone un inizio improntato sullo studio del respiro, della postura e del concetto di energia nello sviluppo delle tecniche energetiche presentate.

Il corso si sviluppa su un percorso di crescita lineare e improntato su una consapevolezza sia di sé stessi che delle energie da usare per il proprio benessere personale e di chi ci sta attorno.

### 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 senza limiti di età
- La prima lezione può essere usata come lezione di prova. L'iscrizione al corso dovrà essere formalizzata entro la lezione successiva. Dal mese di gennaio non saranno più ammesse iscrizioni.
- Certificato medico di buona salute o sua copia

### Partecipazione a distanza

- Al Primo Anno si potrà partecipare anche in diretta via Skype, mantenendo la struttura espressa precedentemente.
- Per la modalità specifica della partecipazione, sentire direttamente la segreteria o mandare una email al Centro Sportivo Marziale
- L'iscrizione dovrà essere fatta via Iban entro la seconda lezione a cui si partecipa

### Date ed orari per ogni corso:

#### PRIMO ANNO

Domenica	13-ott-24	09,30 – 11,30
Domenica	10-nov-24	09,30 – 11,30
Domenica	01-dic-24	09,30 – 11,30
Domenica	12-gen-25	09,30 – 11,30
Domenica	09-feb-25	09,30 – 11,30
Domenica	09-mar-25	09,30 – 11,30
Domenica	13-apr-25	09,30 – 11,30
Domenica	11-mag-25	09,30 – 11,30
Domenica	08-giu-25	09,30 – 11,30

#### SECONDO ANNO

Domenica	13-ott-24	11,00 – 13,00
Domenica	10-nov-24	11,00 – 13,00
Domenica	01-dic-24	11,00 – 13,00
Domenica	12-gen-25	11,00 – 13,00
Domenica	09-feb-25	11,00 – 13,00
Domenica	09-mar-25	11,00 – 13,00
Domenica	13-apr-25	11,00 – 13,00
Domenica	11-mag-25	11,00 – 13,00
Domenica	08-giu-25	11,00 – 13,00

### TERZO ANNO

Domenica	13-ott-24	12,30 – 14,30
Domenica	10-nov-24	12,30 – 14,30
Domenica	01-dic-24	12,30 – 14,30
Domenica	12-gen-25	12,30 – 14,30
Domenica	09-feb-25	12,30 – 14,30
Domenica	09-mar-25	12,30 – 14,30
Domenica	13-apr-25	12,30 – 14,30
Domenica	11-mag-25	12,30 – 14,30
Domenica	08-giu-25	12,30 – 14,30

### QUARTO ANNO

Sabato	12-ott-24	14,00 - 16,00
Sabato	09-nov-24	14,00 - 16,00
Sabato	30-nov-24	14,00 - 16,00
Sabato	11-gen-25	14,00 - 16,00
Sabato	08-feb-25	14,00 - 16,00
Sabato	08-mar-25	14,00 - 16,00
Sabato	12-apr-25	14,00 - 16,00
Sabato	10-mag-25	14,00 - 16,00
Sabato	07-giu-25	14,00 - 16,00

### QUINTO e SESTO ANNO

Sabato	12-ott-24	15,30 - 17,30
Sabato	09-nov-24	15,30 - 17,30
Sabato	30-nov-24	15,30 - 17,30
Sabato	11-gen-25	15,30 - 17,30
Sabato	08-feb-25	15,30 - 17,30
Sabato	08-mar-25	15,30 - 17,30
Sabato	12-apr-25	15,30 - 17,30
Sabato	10-mag-25	15,30 - 17,30
Sabato	07-giu-25	15,30 - 17,30

### SETTIMO e OTTAVO ANNO

Sabato	12-ott-24	17,00 - 19,00
Sabato	09-nov-24	17,00 - 19,00
Sabato	30-nov-24	17,00 - 19,00
Sabato	11-gen-25	17,00 - 19,00
Sabato	08-feb-25	17,00 - 19,00
Sabato	08-mar-25	17,00 - 19,00
Sabato	12-apr-25	17,00 - 19,00
Sabato	10-mag-25	17,00 - 19,00
Sabato	07-giu-25	17,00 - 19,00

### CORSO AVANZATO

Sabato	12-ott-24	18,00 – 20,00
Sabato	09-nov-24	18,00 – 20,00
Sabato	30-nov-24	18,00 – 20,00
Sabato	11-gen-25	18,00 – 20,00
Sabato	08-feb-25	18,00 – 20,00
Sabato	08-mar-25	18,00 – 20,00
Sabato	12-apr-25	18,00 – 20,00
Sabato	10-mag-25	18,00 – 20,00
Sabato	07-giu-25	18,00 – 20,00

### CORSO SUPERIORE

Sabato	12-ott-24	19,00 – 21,00
Sabato	09-nov-24	19,00 – 21,00
Sabato	30-nov-24	19,00 – 21,00
Sabato	11-gen-25	19,00 – 21,00
Sabato	08-feb-25	19,00 – 21,00
Sabato	08-mar-25	19,00 – 21,00
Sabato	12-apr-25	19,00 – 21,00
Sabato	10-mag-25	19,00 – 21,00
Sabato	07-giu-25	19,00 – 21,00

#### Costi del corso:

- Per le persone che non frequentano i corsi dell'Accademia Tao Shu: 410 Euro
- Per gli allievi dei corsi dell'Accademia Tao Shu: **360 Euro**
- Tessera assicurativa annuale CSEN: **30 Euro**

Il pagamento del corso può essere suddiviso in due parti concordabili con la segreteria. Per chi lo segue a distanza può eseguire il bonifico tramite le seguenti coordinate bancarie:

Centro Sportivo Cosmofit - Iban: IT49C0853030540000000096018

#### Per informazioni:

Centro Sportivo Marziale, Corso Vercelli 444, Ivrea (To) Tel. 0125-676466 – info@centrosportivomarziale.it

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.centrosportivomarziale.it**