



# QI GONG E TAI CHI

ogni mercoledì e sabato a Villa Pamphili

Per partecipare occorre soltanto un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.  
La pratica è adatta a tutti, grandi e bambini.

A Villa Pamphili si vivrà dalla mattina alla sera la straordinaria esperienza di conoscenza del Qi Gong, del Tai chi e delle tecniche ad essi legate. Uno spazio sportivo e spirituale gratuito per i più piccoli e i più grandi tutti i mercoledì dalle ore 18:30 alle ore 20:00 e tutti i sabato dalle ore 10:30 alle ore 12:00.

Un viaggio mistico ma ben agganciato alla realtà attende gratuitamente il pubblico di Villa Pamphili tutti i mercoledì sera e tutti i sabato mattina fino a fine settembre.

Le lezioni saranno svolte dal maestro Stefano De Paolis da anni impegnato nello studio e nell'insegnamento di tali nobili e risalenti discipline.

La prima parte della lezione sarà incentrata sul Rilassamento e l'Atteggiamento Meditativo, sullo Scioglimento di tutte le articolazioni, l'Allineamento posturale, l'Attivazione Energetica, il Nei Gong ("Lavoro Interno") ed il Qi Gong, per la circolazione della nostra Energia Interna. Poi studieremo alcune delle figure più importanti del Tai Chi e delle brevi sequenze, utili anche ai fini della Difesa Personale.

Ecco alcune delle sequenze di Qi Gong che praticheremo:

Il Nei Gong (Lavoro Interno), Gli esercizi della Longevità, Gli Otto Pezzi di Broccato, I 18 Esercizi Taoisti, Gli Esercizi del Drago, Il Qi gong del Bozzolo di Seta, Il Qi gong dei 5 Animali.

Un momento di conoscenza culturale di arti antiche e universali attendono bambini e adulti a Villa Pamphili.

## INFO E PRENOTAZIONI:

**Referenti:** Marcello Giusti - Stefano De Paolis

**email:** [progettossosia@ascsport.it](mailto:progettossosia@ascsport.it) - [marcellotaichi@supereva.it](mailto:marcellotaichi@supereva.it)

**cell.:** 349.4504749 - 3389830183

**sito:** [www.ascsport.it](http://www.ascsport.it)